NUTRiBULLET®

GUÍA DEL USUARIO & LIBRO DE RECETAS DE NUTRIBULLET

¡Para obtener lo **MÁXIMO** de la vida ... usted necesita sacar el **MÁXIMO** provecho de su comida!

Recetas que impulsan la vida y extraen nutritivos

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y PRECAUCIONES IMPORTANTES

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

PARA SU SEGURIDAD, FAVOR DE LEER LAS MEDIDAS PREVENTIVAS Y PRECAUCIONES IMPORTANTES E INSTRUCCIONES DETENIDAMENTE ANTES DE OPERAR EL NUTRIBULLET.

Cuando use aparatos eléctricos, siempre siga las Precauciones básicas de seguridad incluyendo las siguientes:

- ¡Precaución! Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, nunca sumerja el cable, el enchufe ni la Base del Motor en agua o ningún otro líquido.
- Este aparato tiene un enchufe polarizado (una de las puntas es más ancha que la otra) para minimizar el riesgo de una descarga eléctrica. Este enchufe podrá ser conectado a un tomacorrientes polarizado solo en una sola dirección. Si el enchufe no entra por completo en el tomacorriente, gire el enchufe. Si no entra, solicite asistencia de un electricista profesional. **No intente modificar el tomacorriente de ninguna manera.**
- Usar accesorios no recomendados o no vendidos por el fabricante puede causar incendios, descarga eléctricas, o daños.
- Desconecte el NUTRIBULLET cuando no esté siendo utilizado. Asegúrese que la máquina esté desconectada antes de ensamblarla, desensamblarla, agregar partes adicionales o al limpiar.
- No hale, gire o maltrate el cable eléctrico.
- Nunca deje el cable colgando del borde de una mesa o mostrador.
- Nunca permita que el cable entre en contacto con superficies calientes incluyendo la estufa.
- Con frecuencia, inspeccione el cable y enchufe, asegurando que no haya daños nunca use ningún aparato electrodoméstico con el cable o enchufe dañado. Si el aparato no funciona adecuadamente, o si el aparato se cae o se ha dañado en cualquier forma. Suspenda el uso. Comuníquese con nuestro Departamento de Servicio al Cliente para asistencia y para obtener un reemplazo.
- Evite el contacto con piezas en movimiento.
- Mantenga sus manos y utensilios fuera del alcance de la aspa cortadora mientras corte o mezcle alimentos, para reducir el riesgo de severos daños personales y del aparato puede usar un raspador pero sólo cuando su extractor / picador de alimentos no está encendido.
- Nunca deje el motor encendido por más de **un minuto** sin descanso, ya que puede ocasionar daño permanente al motor. Si el motor se apaga, **desconécte y deje enfriar por una hora antes de intentar encenderlo de nuevo.** Su NUTRIBULLET tiene un interruptor o cortacircuitos térmico que apaga la unidad cuando ésta se sobrecalienta. La Base del Motor se auto-restaurará si es desconectado y el interruptor térmico logra enfriarse.
- Para reducir el riesgo de lesiones, asegúrese que la Aspa esté bien enroscada con la taza antes de colocar sobre la Base de Motor y antes de encender el aparato.
- Nunca deje el NUTRIBULLET desatendido mientras esté encendido.
- Es necesario la supervision de cerca cuando utilice el aparato cerca de niños.
- Nunca use el NUTRIBULLET al aire libre o si está expuesta a las inclemencias del clima tales como la lluvia o condiciones húmedas.
- **Las aspas son sumamente filosas. Use con cuidado.**

- **Verifique que el empaque o anillo de goma esté completamente introducido en la Aspa Extractora o Aspa Moledora antes de cada uso.**
- **El NUTRIBULLET no está diseñado para uso en el microondas. No coloque los vasos de NUTRIBULLET, Motor o accesorios en el horno de microondas ya que esto puede provocar daños a la unidad.**
- Para reducir el riesgo de daños personales lesiones o daños a el aparato, mantenga las manos y utensilios alejados de la Aspa.
- Nunca mezcle bebidas carbonatadas, los gases del contenido pueden ocasionar presión, causando que el envase reviente, y posibles daños al usuario.
- **No mezcle líquidos calientes en ninguno de los vasos para licuar.**

¡ADVERTENCIA!

- **SI USTED ESTÁ TOMANDO ALGÚN MEDICAMENTO, ESPECIALMENTE MEDICAMENTOS PARA BAJAR EL COLESTEROL, ANTICOAGULANTES, MEDICAMENTOS PARA LA PRESIÓN ARTERIAL, TRANQUILIZANTES O ANTIDEPRESIVOS, POR FAVOR CONSULTE CON SU MÉDICO ANTES DE CONSUMIR CUALQUIERA DE LAS RECETAS NUTRIBLASTS.**
- **LA LISTA DE SEMILLAS A CONTINUACIÓN CONTIENEN SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE LIBERAN CIANURO EN EL CUERPO CUANDO SE INGIEREN. NO UTILICE LAS SIGUIENTES SEMILLAS CON EL NUTRIBULLET:**
  - **SEMILLAS DE MANZANA**
  - **SEMILLAS DE ALBARICOQUE**
  - **SEMILLAS DE CEREZA**
  - **SEMILLAS DE CIRUELA**
  - **SEMILLAS DE DURAZNO**

LIMPIEZA y MEDIDAS DE SEGURIDAD

- **NO COLOQUE LAS CUCHILLAS EN EL LAVAPLATOS. SIMPLEMENTE LAVE A MANO CON AGUA TIBIA Y JABÓN.**
- **LAS TAZAS DE NUTRIBULLET SE PUEDEN LAVAR EN LA BANDEJA SUPERIOR DEL LAVAPLATOS USANDO EL CICLO NORMAL (NO USE EL CICLO DE DESINFECTAR). LAS TAZAS Y ASPAS DE NUTRIBULLET NO DEBEN SER ESTERILIZADAS EN AGUA HIRVIENDO POR NINGUNA RAZÓN, YA QUE ESTO PUEDE DEFORMAR EL PLÁSTICO.**
- **CUANDO LAVE LAS ASPAS, NO INTENTE RETIRAR EL EMPAQUE O ANILLO DE GOMA. SIMPLEMENTE LAVE A MANO CON AGUA Y JABÓN. REMOVER EL ANILLO DE GOMA PODRÍA CAUSAR DAÑO PERMANENTEMENTE A LA CONFIGURACIÓN DE LA ASPA Y CAUSAR FUGAS. SI CON EL TIEMPO EL ANILLO DE GOMA SE AFLOJA O SE DAÑA, POR FAVOR COMUNÍQUESE CON SERVICIO AL CLIENTE PARA UN REEMPLAZO DE LA ASPA DE NUTRIBULLET AL: 84 21 22 00, 8421 22 18, 8421 22 19 Y 8421 22 38 O ENVÍENOS UN MENSAJE DE CORREO ELECTRÓNICO A atc@mdr.com.mx ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARLE.**

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

LIMPIEZA DEL NUTRIBULLET

Todos odiamos limpiar, lo cual es una razón más por lo que el NUTRIBULLET es un ahorro de tiempo maravilloso.

ADVERTENCIA:
SIEMPRE DESCONECTE EL NUTRIBULLET AL LIMPIAR O ENSAMBLAR.

LAVAR EL NUTRIBULLET

Limpiar el NUTRIBULLET es tan fácil ... sólo tiene que colocar cualquiera de las piezas (a excepción de la Base de Motor y las Aspas) en la bandeja superior del lavaplatos o lave a mano con agua tibia y jabón y enjuague.

ADVERTENCIA:
NO LAVE LAS ASPAS EN EL LAVAVAPLATOS. LAS TAZAS DE NUTRIBULLET SE PUEDEN LAVAR EN EL LAVAPLATOS EN LA BANDEJA SUPERIOR DEL LAVAPLATOS USANDO EL CICLO NORMAL (NO USE EL CICLO DE DESINFECTAR). LAS TAZAS NUTRIBULLET Y ASPAS NO DEBEN SER ESTERILIZADAS EN AGUA HIRVIENDO POR NINGUNA RAZÓN, YA QUE ESTO PUEDE DEFORMAR EL PLÁSTICO.

SUCIO DIFÍCIL

Si los ingredientes se secan y se pegan dentro de el NUTRIBULLET, pueden limpiarse en un instante llenando el vaso con 2/3 de agua tibia y jabón y enroscando la Aspa Moledora Coloque estos sobre el Motor de NUTRIBULLET y encienda por unos 20-30 segundos. Esto hará aflojar los ingredientes pegados, frote suavemente y listo.

LIMPIEZA DEL MOTOR DE NUTRIBULLET

En su mayor parte la Base de Motor en realidad no se ensucia, pero si usted se olvida de girar la Aspa Firmemente sobre el Vaso, los líquidos pueden filtrarse y entrar a la base y botones activadores.

Así es como hay que limpiarlo.

Paso 1: ¡Lo más importante es desconectar la base de Motor!

Paso 2: Utilice un paño húmedo para limpiar el interior y el exterior de la base de Motor.

- **NUNCA SUMERJA EL MOTOR EN AGUA NI COLOQUE EN EL LAVAPLATOS.**
- Nunca coloque las manos o utensilios cerca de la Aspa en movimiento y nunca use sus manos o utensilios para presionar el activador Mientras la Base de Motor está conectado.

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

MARCA:	NUTRiBULLET™	☐	MAGICBULLET®	☐
MODELO :	NB-101	☐	NB-101S	☐
	NB-WL007-02	☐	NBR-1201S	☐
	NBR-1201M	☐	NB-101B	☐

ALIMENTACIÓN: **120 V ~ 60 Hz 600 W máx**
CONSUMO DE ENERGIA ELÉCTRICA POR UNIDAD DE TIEMPO EN OPERACIÓN: **361,008 Wh**
CONSUMO DE ENERGIA ELÉCTRICA EN MODO DE ESPERA POR UNIDAD DE TIEMPO: **NA**
CAPACIDAD O TAMAÑO: **600 W**

Si el cordón de alimentación es dañado, éste debe sustituirse por el fabricante, por su agente de servicio autorizado o por personal calificado con el fin de evitar un peligro.

Este producto no debe ser utilizado por personas (incluyendo niños sin supervisión adulta) con capacidades físicas, sensoriales o mentales diferentes, o que carezcan de experiencia o conocimiento en el manejo de estos dispositivos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad.

Los niños deben supervisarse para que no jueguen con el aparato.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción 9

¿Estoy Saludable? 11

Disminuyendo el proceso de envejecimiento 13

¿Está comiendo sus alimentos? 15

La importancia de comer alimentos y Extracto Nutricional 17

El poder de el NUTRIBULLET 19

La importancia de la Salud y la Vitalidad 21

El camino para una mayor vitalidad 23

Lo que Obtiene 23

Que es un NUTRIBLAST 25

Como funciona 26

Extrayendo 26

Moliendo 27

Técnica de Agitación 28

Técnica del Toque 29

El camino para una mayor vitalidad y longevidad 31

NUTRIBLAST 31

Alimentación para promover el bienestar 34

Cómo empezar 37

Las semillas que se deben evitar 38

Cómo construir un NUTRIBLAST 39

Ideas y Recetas de NUTRIBLAST 41

Etapa 1 42

Etapa 2 44

Etapa 3 46
NUTRIBLAST para la Vida 51
Comer razonablemente Todo el Día 53
EL PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS DE NUTRIBULLET 54
Las Cinco Claves para Alcanzar el Éxito. 57
Consejos y Trucos para un Programa Exitoso 62
El Programa 68
Etapa 1 70
Etapa 2 72
Etapa 3 74
Etapa 1: **NUTRIBLASTS** 76
Etapa 2: **NUTRIBLASTS** 77
Etapa 3: **NUTRIBLASTS** 79
Refrigerios Sanos 81
Supersopas 86
Wraps y Sándwiches para el Bienestar 91
Granos y Acompañamientos Buenos 95
Ensaladas Deliciosas con Vegetales Crudos (en su Mayoría) 102
Cenas 108
Fuentes 117

¿PORQUÉ ESTAMOS TAN ENFERMOS?

Las Enfermedades del corazón mata a

7,1 millones

de personas al año en todo el mundo.

En el 2009,

7,9 millones

de muertes fueron a causa de el

cancer

Para el año 2030, el Cancer reclamará

11 millones

de vidas al año

En el 2030,

336 millones

de personas alrededor del mundo serán diabeticas

2/3 de Americanos sobre la edad de 20 años están

obesos

NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*

FELICIDADES POR SU NUEVA OPORTUNIDAD DE VIDA

Felicitaciones por la compra de El **NUTRIBULLET**- ¡El primer Extractor de Nutrición en todo el mundo! ¡Estamos encantados de que usted haya elegido el camino al estado óptimo de salud y vitalidad!

Cuando usted termine este párrafo, Cuatro Estadounidenses habran sufrido ataque al corazón otros cuatro habrán sufrido derrame cerebral o insuficiencia cardíaca. El ataque al corazón es la principal causa de muerte en los países desarrollados. A nivel mundial, la principal causa de muerte es el cáncer con 7,6 millones mueren de esta enfermedad anualmente. Las muertes por cáncer se proyecta que alcance más de 11 millones en el 2030.

En todo el mundo 171 millones de personas han sido diagnosticados con Diabetes y mas de 500 millones están clínicamente obesos. Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es la principal causa prevenible de muerte alrededor del mundo las autoridades lo ven como uno de los másgraves problemas de salud pública de el siglo 21.

¿Que está pasando? ¿Por qué estamos tan enfermos? Todas estas enfermedades y condiciones pueden ser atribuidas directamente a el consumo de la "dieta occidental" la cual consiste en alimentos procesados, altos en azúcar y sal y no tiene frutas y verduras, y que el típico estadounidense come todos los días.

Parece que hemos olvidado lo que aprendimos en La clase de ciencias en la escuela, que **estamos formados por células y que las células necesitan sólo tres cosas sencillas para sobrevivir: alimentos, agua y aire.** Nosotros somos responsables Si nuestras células están sanas o poco saludables. Hacemos esta elección cada vez que ponemos algo en nuestra boca. Si decidimos comer grasas procesadas y grandes cantidads de azúcar en nuestras comidas, elegimos seriamente aumentar nuestro riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.

Afortunadamente, Usted como dueño de **NUTRIBULLET** ha elegido darle a su cuerpo el nivel mas alto de nutrición posible. Usted ha elegido PROSPERAR y SENTIRSE MEJOR. Felicitaciones por hacer tan poderosa decisión Con el **NUTRIBULLET,** es posible y tan fácil encontrar y mantenerse en el camino hacia una salud óptima.

¿ ESTOY SALUDABLE?

La mejor manera de medir su salud actual y futura es preguntandose a si mismo “¿Cómo me siento en este momento?” ¿Me siento muy bien? ¿Tengo mucha energía? ¿Me siento atractiva? ¿Sin dolor? ¿Listo para conquistar el mundo?

O es que ¿me siento gorda? ¿Cansado? ¿Miserable? ¿Enfermo? O simplemente, bla?

Es el momento de verse a sí mismo y preguntarse: ¿Está mi comida haciéndome más fuerte y más resistente para debilitar la enfermedad? O será que ¿Me está poniendo mas débil, haciendo más difícil que mi cuerpo haga lo que tiene que hacer para mantenerse saludable?

¡SOMOS LO QUE COMEMOS! ¿Quién va a ser usted mañana? ¿Qué pasará cuando usted tenga 40, 60, 80?

¿Cómo me siento hoy?

_____

_____

_____

_____

_____

Nuevas Metas:

_____

_____

_____

_____

Fecha: ___/___/_____

El NUTRIBULLET no es como cualquier otra batidora que usted tiene en casa!
Se trata de un extractor de Nutrición.

DISMINUYENDO EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Cada célula de nuestro cuerpo tiene un período de vida y cuando muere es reemplazada por una célula nueva. En el transcurso de los próximos 7 años cada célula de nuestro cuerpo se regenerará. Este proceso de reemplazo de células es fascinante y muy complejo, sin embargo un poco Imperfecta. Las nuevas células contienen muchas veces pequeños errores y es por eso que envejecemos. El proceso de envejecimiento se acelera por la cantidad de radicales libres a los cuales estamos expuestos diariamente. Tales como fumar, beber alcohol y comer alimentos poco saludables que aceleran el proceso de envejecimiento y nos pone en una vía rápida para el desarrollo de enfermedades. Estar saludable y lo más importante, alimentarnos con alimentos saludables **disminuye el proceso de envejecimiento** por lo que podemos disfrutar al máximo todos los días.

El **NUTRIBULLET** Hace fácil y delicioso alimentar cada una de nuestras células de manera sana y saludable, absorbiendo superalimentos para alcanzar una salud optima. El poder de el **NUTRIBULLET** extrae hasta la última gota de antioxidantes para combatir las enfermedades, Omegas 3s para aliviar las articulaciones y proteínas para fortalecer los músculos, todos provenientes de los alimentos que comemos y bebemos todos los días.

Para sacar el máximo provecho de la vida, necesita sacar el máximo provecho de sus alimentos!

NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*

¿Qué prefiere comer?

1/8 taza

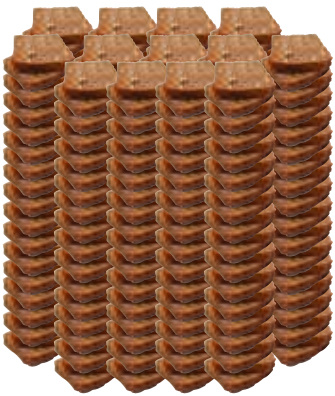
de Extracto Nutricional de semillas de lino
en un NUTRIBLAST

o

60 tazas

de brócoli

o



100 rodajas

de pan de trigo integral

¿ESTA COMIENDO SUS ALIMENTOS?

Piense en comer un puñado de uvas rojas. Usted arranca un puñado de los tallos, las enjuaga, se lleva una a la boca y escupe las semillas. Si usted estuviera preparando jugo con esta mismas uvas, el extractor va a atrapar las pieles y semillas en la canasta de el filtro pero - ¿sabía usted que más de 100 estudios de investigación sobre uvas han demostrado que los más altos niveles de nutrientes residen principalmente en el tallo, la piel y las semillas de las uvas en vez de la sección central jugosa?

¡Así es! La mayoría de estos beneficios para la salud que esperamos obtener proviene de la categoría de los antioxidantes que combaten enfermedades, estos son los polifenoles, flavonoides, ácidos fenólicos, y el resveratrol - el polifenol mas beneficioso en las uvas se encuentra concentrado en las partes que desechamos. ¡Ya es hora de parar de tirar a la basura este vital nutriente que ayuda a revertir la enfermedad! El **NUTRIBULLET** permite a sus usuarios a acceder a esos supernutrientes que de otra manera irían a la basura.

Es de esta manera: para consumir la misma cantidad de enzimas Que ayudan a bloquear el cáncer encontradas dentro de 1/8 taza de extracto se semillas de lino, Nosotros necesitaríamos comer alrededor de 60 tazas de brócoli fresco o 100 rebanadas de pan de trigo integral. O, nosotros podríamos agregar 1/8 tazas de semillas de lino (linaza), agunas bayas en el **NUTRIBLAST** y ¡disfrute de un delicioso batido baya- Linaza en tan sólo segundos!

LA IMPORTANCIA DE COMER ALIMENTOS CON EXTRACTO NUTRICIONAL

En nuestro mundo tan ocupado, muchas veces no tomamos el tiempo para comer saludable or masticar adecuadamente lo que comemos. Estas tendencias hacen que nuestro sistema digestivo trabaje extra cuando trata de extraer nutrientes de los alimentos mal masticados y alimentos sin valor nutricional. Con el tiempo este estrés reduce la fuerza de las enzimas digestivas. Estas enzimas agotadas, junto con los ácidos debilitados del estómago que vienen con la edad, resultan en un sistema digestivo que no puede descomponer los alimentos lo suficiente como para acceder y utilizar la nutrición esencial. Cuando nuestro cuerpo no logra absorber estos nutrientes día tras día, semana tras semana nos volvemos cada vez más débiles y más vulnerables a la enfermedades crónicas.

Los suplementos o vitaminas podrían ofrecer alivio a este número de deficiencia de nutrientes, pero nuestros cuerpos no estan diseñados para procesar nutrientes que llegan por medio de fuentes no alimentarias. Mientras que estos podrían ser útiles hasta cierto punto, los suplementos o vitaminas no significan una sustitución a una nutrición adecuada porque el cuerpo humano está diseñado para adquirir nutrients de alimentos enteros no procesados.

Incluso cuando comemos saludable, nuestro sistema digestivo no puede acceder a todas las vitaminas, los minerales y fitonutrientes que se encuentran en los alimentos que comemos-al menos que las paredes de las células se hayan roto. La forma más confiable de asegurar que nuestros cuerpos obtengan los nutrientes necesarios es por medio de la **EXTRACCIÓN DE NUTRICIÓN.** Cuando las frutas, vegetales y nueces son diluidos a su forma mas absorbible antes de ser consumidos, el sistema digestivo podrá absorber fácilmente lo mejor que estos tienen que ofrecer. Afortunadamente el **NUTRIBULLET** ¡hace exactamente eso!

EL PODER DE NUTRIBULLET

La totalmente nueva **Aspa Extractora del NUTRIBULLET** pulveriza las semillas, rompe los tallos y corta a través de la piel dura de romper, para abrir las paredes celulares de las plantas. Conocido como **EXTRACCIÓN DE NUTRICIÓN,** este proceso hace que las vitaminas extremadamente beneficiosas, los minerales y fitonutrientes escondidos dentro de las paredes intactas de las células sean **BIODISPONIBLES** lo cual significa que se dividen para una óptima absorción en el torrente sanguíneo.

¡Ahora usted puede tener acceso a **la mina de oro del zinc y magnesio** dentro de las semillas de sandía, la **riqueza de Omega 3s,** proteínas y **antioxidantes** en las semillas de zarzamora, los compuestos que bloquean el cáncer en nutrientes extraídos de el brócoli, el repollo, la coliflor y la col rizada!

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD Y LA VITALIDAD

Agregue Años Saludables a Su Vida

"Si comemos mal, no hay médico que nos pueda curar, Si comemos bien, no necesitamos ningún médico" -. Víctor G. Rocine.

Alimentos y nutrientes extraídos puede agregar años a su vida, No sólo años, sino años saludables, vibrantes y libres de enfermedades. ¿Quién no quiere vivir una vida larga y feliz? El adoptar un estilo de vida saludable y alimentar su cuerpo con la nutrición vital que se merece, usted puede esperar ver los siguientes cambios:

- PH interno balanceado
- Un cabello hermoso, la piel y las uñas
- Disminución en riesgo de las enfermedades crónicas
- Estado de ánimo
- Una mejoría de estado físico
- Mejor rendimiento
- Mejor digestión (disminución del estreñimiento, hinchazón, gas, y IBS)
- Mejorar el sueño
- Bajar el colesterol
- Presión arterial baja
- Aliviar la diabetes y condiciones pre-diabéticas
- Perder peso
- aspecto más joven, una piel radiante con las arrugas visiblemente disminuidas y mayor elasticidad

1 Vaso grande

1 Aspa Extractora

1 Motor

1 Aspa Moledora

¡EL CAMINO PARA MEJORAR LA VITALIDAD!

Lo que obtiene:

El NUTRIBULLET viene con 12 piezas

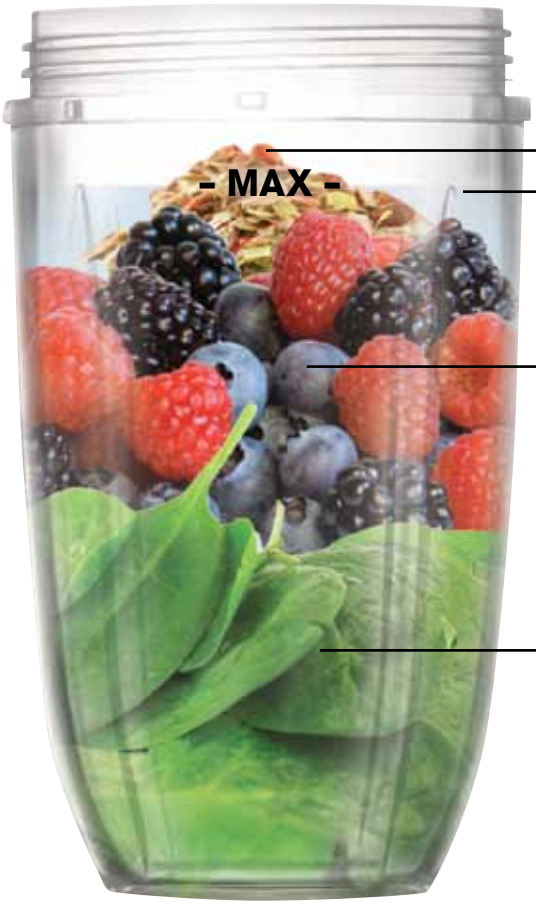
1 Taza pequeña con anillo de comodidad para los labios

1 Taza pequeña con agarradera y 1 anillo de comodidad para los labios

2 Tapaderas con sierre para la frescura

1 manual del usuario/ libro de recetas

1 manual del usuario/ libro de recetas


- MAX -
Agregue “potencia”
Agregue agua hasta la linea MAX
50% de frutas (¡tantas variedades como sea posible!)
50% de verduras de hojas verdes (2 tazas = 1 porción)

NUTRIBLAST

¡EL CAMINO PARA MEJORAR LA VITALIDAD!

¿Qué es un NUTRIBLAST?

El **NUTRIBLAST** está diseñado para alimentar Su sistema con la mayor cantidad de porciones de **EXTRACTO –NUTRICIONAL** de frutas y Verduras posibles en una deliciosa bebida. Todas las variedades siguen una simple fórmula básica: **50% de vegetales de hojas verdes, el 50% de frutas y 1/4 taza de semillas, nueces, o "Super potencia."**

¡Es una bebida ideal para el desayuno pero ¡usted puede disfrutar extracto Nutricional a cualquier hora del día! ¡Usted se sorprenderá por la forma tan enérgica y saludable que usted se va a sentir disfrutando de este crudo, agradable y riquisimo **EXTRACTO-NUTRICIONAL** todos los dias!

Comience con un **NUTRIBLAST** al dia (vea la receta sugerida en la página 42) cuando usted comience a sentir las sorprendentes recompensas que acompañan a una dieta de alimentos ricos en **EXTRACTO NUTRICIONAL,** siéntase libre de disfrutar de **dos NUTRIBLASTS** al día. Energía inagotable, un sueño reparador, claridad mental, y ¡una sensación general de nutrición lo esperan!

NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*

Para extraer

1. Llene el Vaso Grande o la Taza Pequeña con los ingredientes.

2. Enrosque la Aspa Extractora.

3. Coloque el vaso sobre la Base de Motor. Presione y gire para fijar el motor.

4. Usted puede ver el proceso de extracción Vigile la consistencia. ¡Su NUTRIBLAST está listo cuando tiene un aspecto suave y cremoso!

COMO FUNCIONA

Para Moler

La Aspa Moledora es para convertir los ingredientes secos en polvo.
Perfecto para moler avena, nueces y semillas.

1. Llene el Vaso Grande o la Taza Pequeña con los ingredientes.

2. Enrosque la Aspa Moledora.

3. Coloque el vaso sobre la Base de Motor. Presione y gire para fijar el motor.

4. Licúe todos los ingredients hasta alcanzar la consistencia deseada.

Técnica de Agitación

A veces, si la taza está muy llena con los ingredientes o no se agrega suficiente agua, los resultados pueden aumentar la densidad de la mezcla. Esto hace difícil que la cuchilla mezcle los ingredientes que se encuentran encima con el resto de los ingredientes. Si Esto Sucede, use la técnica de Agitación.

1. Quite la taza con la cuchilla de la Base de Motor.
2. Agité con su mano la Taza con la Cuchilla enroscada, como una coctelera. Luego coloque sobre la Base de Motor.

COMO FUNCIONA

Técnica del Toque

Para ingredientes mas difíciles que se quedan hacia los lados de la taza en lugar de circular hacia las cuchillas, simplemente use la técnica del Toque.

1. Quite la taza con la cuchilla de la Base de Motor y golpee suavemente el ensamblaje en la parte de arriba para bajar los ingredientes hacia las cuchillas.

2. Coloque la taza Nuevamente sobre la Base de Motor y continúe extrayendo.

¡EL CAMINO PARA MEJORAR LA VITALIDAD Y TENER UNA LARGA VIDA!

UN NUTRIBLAST NO PODRÍA SER MAS FÁCIL DE PREPARAR

Sólo tarda uno o dos minutos para preparar esta obra Maestra Nutricional! Los **NUTRIBLASTS** tienen un gran sabor, son divertidos de preparar y la limpieza es en un instante!

¡Es un reemplazo de comida!

Un **NUTRIBLAST** para el desayuno, pero sientase libre de tomar un aperitivo saludable mas tarde durante la mañana si le da hambre. Una barra de granola integral, un huevo duro o yogurt lo ayudarán aguantar hasta el almuerzo.

¡Sienta La Diferencia!

Agregando de cinco a diez porciones crudas de extracto-nutricional, frutas y vegetales a su día tendrá un efecto SORPRENDENTE en cómo se ve y se siente. **¡En primer,** lugar usted notará una **explosión de energía** que no podrá creer que existia en usted! **En segundo** lugar usted obtendrá una sensación de total **bienestar** - menos molestias y dolores, un sueño más profundo, un sistema inmunológico más fuerte e incluso una mejora en los niveles de estado de ánimo y la energía. Este proceso puede ocurrir muy rápido y **continuará sintiendose mucho mejor a medida** que continúe disfrutando de los alimentos con Extracto - nutricional.

¡Vea la Diferencia!

En pocos días, usted comenzará a ver la diferencia- Un poco más de espacio en la cintura de su pantalón, un brillo en su piel, el pelo brillante, un destello en sus ojos. **La gente comenzará a comentar sobre lo bien que se ve.** Disfrute de los elogios - ¡se lo merece! ¿Quién diría que sería TAN fácil sentirse y verse tan bien? ¡Sigan con el gran avance!

¡EL CAMINO PARA MEJORAR LA VITALIDAD Y TENER UNA LARGA VIDA!

Nada se siente tan bueno como sentirse bien

A medida que avance en su programa de un **NUTRIBLAST** al día, su piel mejorará y usted se despertará sintiéndose más descansado. Es posible que pierda unas cuantas libras, usted puede incluso bajar la presión arterial y los niveles de colesterol, Sin embargo, sin importar los cambios que surgen, estamos seguros que usted se sentirá mucho mejor de lo que siente en este momento. Este no es un programa de dieta por el cual usted va a sufrir sino un estilo de vida que usted querrá seguir. ¡Se sentirá tan bien agregando alimentos y **EXTRACTO NUTRICIONAL** a su dieta que usted no querrá parar! Mientras más agregue, mejor se sentirá, y ¡nada se siente tan bueno como sentirse bien!

Agregue Años a Su VIDA

Comiendo estos maravillos y nutritivos alimentos que muy bien podrían añadir años a su vida mediante la prevención y hasta invirtiendo las enfermedades crónicas que azotan a muchos de nosotros- Incluyendo enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y trastornos de sistema inmune. ¿Quien quiere gastar sus años dorados yendo y viniendo a la oficina del doctor cuando puede estar persiguiendo sus nietos alrededor? Recuerda el viejo refrán" "Una manzana al día mantiene alejado al médico" multiplique eso por cinco, siete, o incluso nueve porciones biodisponible de extracto nutricional de frutas y verduras ¡y usted tiene un **NUTRIBLAST!** Adiós, MDs!

Comer Para Promover El Bienestar

ALIMENTOS	DISFRUTE	EVITE
Lácteos	Requesón sin grasa, yogurt sin azúcar, leche de cabra, leche cruda o leche descremada, leche de almendras no lácteos.	Queso de pasta blanda, todos los quesos o helados pasteurizados o con colores artificiales.
Huevos	Hervidos o cocidos (no más de 4 por semana).	Huevos fritos o en escabeche
Pescado	Todos los pescados blancos de agua dulce a la parrilla o al horno, el salmón o el atún enlatado con agua.	Pescado frito, mariscos en su concha, pescado salado o enlatado con aceite.
Frutas	Todas sin azúcar, frutas frescas, congeladas o secas.	Conservas de frutas, enlatadas o congelados con endulzantes añadidos.
Cereales	Todos los cereales y productos que contienen granos integrales.	Todos los Productos de harina blanca, arroz blanco, pasta blanca, galletas, cereales instantáneos o avena.
Carnes	Pavo sin piel, pollo o cordero.	Carne de res, cerdo, perros calientes , jamón toda la carne procesada, pato, ganso y carne de órganos.
Nueces	Todas las nueces frescas y crudas (maní, 1 x semana).	Todos las nueces saladas o tostadas y el maní si hay antecedentes de alergia.
Los aceites (grasas)	Todos los aceites prensados en frío incluyendo el de maíz, sésamo, oliva, linaza, soya, canola y semillas de girasol, margarina fabricadacon aceite prensado en frio y la mayonesa sin huevo.	Todas las grasas saturadas, margarina hidrogenada, aceites refinados, y aceites de acortamiento y endurecimiento.

¡EL CAMINO PARA MEJORAR LA VITALIDAD Y TENER UNA LARGA VIDA!

Un Beneficio adicional Maravilloso

Después de incorporar un **NUTRIBLASTS** a su rutina de todos los días usted reducirá significativamente sus antojos de dulce, salado, y la comida chatarra grasosa. Una vez que su cuerpo se de cuenta que tan bien lo hacen sentir los alimentos y extractos-nutricionales usted comenzará realmente a desear alimentos SALUDABLES. FANTASTICO –¡déjese llevar! Hemos incluido una tabla gráfica titulada "COMER PARA PROMOVER LA SALUD Y EL BIENESTAR", así como una muestra de un menú para ayudarle a comer para una salud óptima y vitalidad aparte de de su sistema **NUTRIBULLET.**

Comer Para Promover El Bienestar

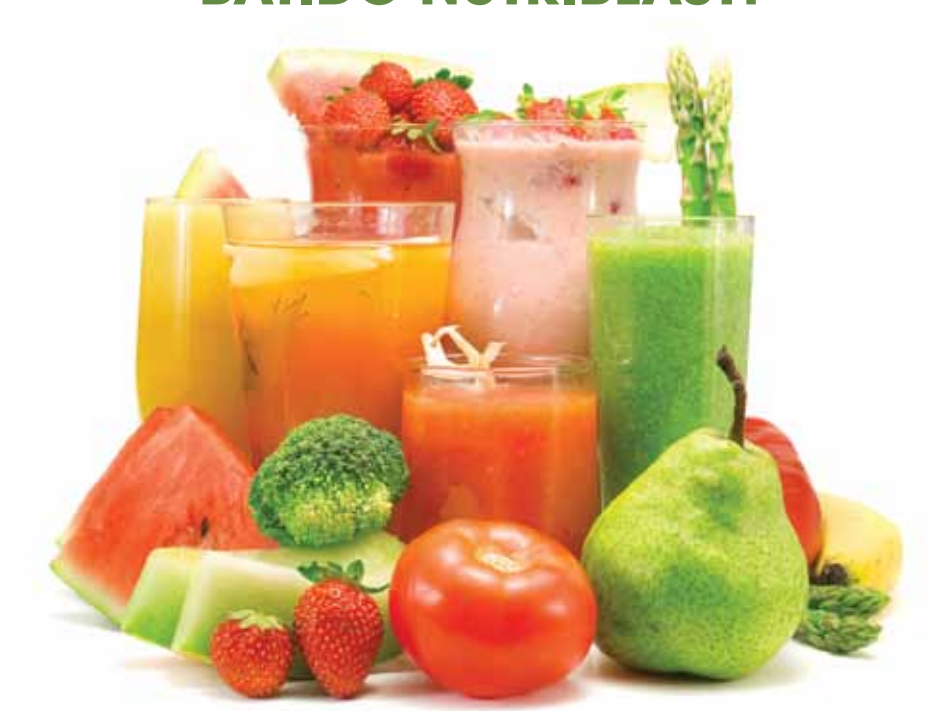
ALIMENTOS	DISFRUTE	EVITE
Los condimentos	El ajo, las cebollas, todas las hierbas, el vinagre de sidra de manzana, tamari, miso, algas marinas y dulse.	Pimienta Negra, pimienta blanca, sal y todos los tipos de vinagre (excepto el vinagre sidra de manzana).
Sopas	Sopas. Las sopas caseras: lentejas, frijoles arvejas, vegetales, cebada, arroz integral, cebolla. Sopas orgánicas bajas en sal.	Sopas de bote hechas con sal, preservativos, concentraciones de stock, or MSG.
Brotes y Semillas	Todo los brotes ligeramente cocinados y todas las semillas crudas.	Todas las semillas cocinadas en aceite o sal.
Dulces	Pequeñas cantidades de miel cruda, miel pura de maple, estevia y melaza negra.	Blanca, marrón o de caña de azúcar. El jarabe de maíz, dulces azucarados.
Vegetales	Todos los vegetales crudos, frescos, congelados sin sal o aditivos).	Todos los enlatados o congelados con sal o aditivos.

NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*

¡Lave todas las piezas (excepto la base de motor), enjuague con agua y jabón antes de usar!

¡Empezar no podría ser más fácil! Tome su máquina de **NUTRIBULLET** y lave los vasos y as aspas con agua tibia y jabón. Después ¡prepárese para crear su primer **NUTRIBLAST!**

¡Ahora es momento de preparar su primer BATIDO NUTRIBLAST!



PARA EMPEZAR

PASO 1: AGREGUE 50% DE HOJAS VERDES A EL VASO GRANDE.

Dos tazas de hojas verdes hacen una porción, así que esa es la cantidad que usted debe usar durante las primeras semanas. Eso es acerca de dos puñados grandes.

PASO 2: AGREGUE 50% DE FRUTA A EL VASO GRANDE.

Una porción de fruta es generalmente una taza. Le sugerimos añadir un plátano o aguacate a cada batido para hacerlo "cremoso". Después agregar tres frutas más (si hay espacio agregue más) A su **Vaso Grande.**

PASO 3: AGREGUE AGUA AL GUSTO. Le sugerimos añadir agua sobre todo Encima de los otros ingredietes Si le gusta un batido espeso, añada poca agua. Si le gusta un batido menos espeso, añada más agua.

PASO 4: AGREGUE POTENCIA (OPCIONAL).

Agregue un puñado de nueces, semillas o bayas goji para añadir algunos ácidos grasos esenciales! Esta potencia hacen que sus batidos de **NUTRIBLAST** sean aún más Nutritivos y Satisfactorios.

PASO 5: ¡ENROSQUE LA ASPA DE NUTRIBULLET, EXTRAIGA, DISFRUTE! Enrosque la aspa, luego coloque el vaso sobre el **Motor.** Empuje hacia abajo y gire a la derecha hasta que encaje en la posición "on" (¡Usted sabrá porque va a encender!). Continúe extrayendo hasta lograr una consistencia muy suave y ¡Salud!

- MAX -
Agregue “potencia”
Agregue agua hasta la linea MAX
50% de frutas (¡tantas variedades como sea posible!)
50% de verduras de hojas verdes (2 tazas = 1 porción)

NUTRIBLAST

ADVERTENCIA

SEMILLAS MALAS: Si bien el EXTRACTO NUTRICIONAL puede ser increíblemente beneficioso, no todas las semillas de frutas y cáscaras han sido creadas iguales. Las siguientes semillas contienen una sustancia química que cuando se ingiere liberan cianuro en el cuerpo. NO USE las siguientes semillas con el NUTRIBULLET:

- Semillas de manzana
- Semillas de albaricoque
- Semillas de cereza
- Semillas se ciruela

CÓMO CONSTRUIR UN NUTRIBLAST

¡Disfrute de 2 al día!

¡4 pasos fáciles!

1. Llene **50% de la taza con hojas verdes + 50% de fruta.**
2. Agregue agua hasta la linea MAX (agregue hielo si lo desea).
3. Agregue 1/8 a 1/4 de nueces y semillas si lo desea.
4. Enrosque al aspa de **NUTRIBULLET** y licúe hasta que quede blando.

VERDURAS DE HOJAS VERDES - 50%

Elija uno de la lista siguiente de verduras de hojas verdes, ¡licúe y combine! Llene el Vaso grande hasta el 50% con verduras de hoja verde. Llene hasta 2 tazas (2 manojos) de hojas verdes por batido.

- ◯ Col Verde Rizado
- ◯ Lechuga Romana
- ◯ Espinaca
- ◯ Verdes de primavera
- ◯ Acelgas

FRUTAS – 50%

Elija las frutas que quiera hasta igualar el 50% de su **NUTRIBLAST.**

- ◯ Manzana
- ◯ Aguacate
- ◯ Banana
- ◯ Zarzamoras
- ◯ Melón
- ◯ Arándanos rojos
- ◯ Higos
- ◯ Uvas Verdes
- ◯ Guayaba
- ◯ Melón verde
- ◯ Kiwi
- ◯ Mango
- ◯ Nectarina
- ◯ Naranja
- ◯ Papaya
- ◯ Durazno
- ◯ Pera
- ◯ Piña
- ◯ Ciruela
- ◯ Frambuesas
- ◯ Uvas Rojas
- ◯ Fresas
- ◯ Sandía

POTENCIA-1/4 DE TAZA

Los siguients ingredients son parte importante para su **NUTRIBLAST** Agregan fibra adicional Y nutrición a cada sorbo. Agregue de 1/8 a 1/4 taza a cada batido.

Nueces

- ◯ Almendras
- ◯ Nuez de Marañon

Semillas

- ◯ Semillas se Chia
- ◯ Semillas de Lino (linaza)
- ◯ Semillas de Cáñamo
- ◯ Semillas de calabaza
- ◯ Semillas de sésamo
- ◯ Semillas de Girasol

Super Chargers

- ◯ Bayas de Gojí
- ◯ Bayas Acaí

¡IDEAS Y RECETAS DE NUTRIBLAST!

Si usted ha estado comiendo muy pocas frutas y vegetales, lo mejor es comenzar un poco despacio. Agregue un buen manojo de hojas verdes y use la misma cantidad de fruta. Comience con un **NUTRIBLAST** al día. Usted podría sentir que Usted podría experimentar un poquito de gases en su estómago los primeros días, hasta que su cuerpo se acostumbra a tanta fibra, no se preocupe, esto pasará (sin doble sentido).

Si usted está buscando conseguir los MEJORES RESULTADOS POSIBLES, comience con un **NUTRIBLAST** para el desayuno, y luego Tome otro mas tarde durante el día. Los **NUTRIBLASTS** también pueden ser un postre maravilloso. ¡Puede Satisfacer ese antojo de dulce con una nutrición vital!

Nota: Si usted está tomando algun Medicamento, especialmente medicamentos para bajar el colesterol, anticoagulantes, medicamentos para la presión arterial, tranquilizantes o antidepresivos, **por favor, consulte con su médico antes de consumir cualquiera de las recetas de NUTRIBLAST.**

¡ADVERTENCIA!

- **CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR ESTE O CUALQUIER OTRO RÉGIMEN ALIMENTICIO, ESPECIALMENTE SI ESTÁ TOMANDO ESTATINAS, REDUCTORES DE COLESTEROL, ANTICOAGULANTES, REMEDIOS PARA LA PRESIÓN ARTERIAL, ANTIDEPRESIVOS O CUALQUIER OTRO MEDICAMENTO RECETADO O DE VENTA LIBRE, YA QUE TODO CAMBIO EN LA DIETA PUEDE AFECTAR SU EFICACIA. NO DEBE SUSPENDER LA MEDICACIÓN SIN ANTES CONSULTAR A SU MÉDICO. LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTA GUÍA Y EN LAS RECETAS NO PRETENDE TRATAR NI CURAR NINGUNA ENFERMEDAD, SINO QUE SE TRATA DE UN PROGRAMA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD. NO SUSTITUYE LA ATENCIÓN MÉDICA REGULAR Y ADECUADA.**
- **ESTE PROGRAMA ALIMENTICIO NO ESTÁ INDICADO PARA MENORES NI PERSONAS ENFERMAS. SE ADVIERTE ESPECIALMENTE A ESTAS PERSONAS QUE CONSULTEN A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PLAN DE EJERCICIOS O RÉGIMEN ALIMENTICIO.**

ETAPA 1

Como usted va empezando con sus **NUTRIBLAST,** le sugerimos que utilice los verdes con sabor suave, como la espinaca o verdes de primavera. Las frutas que va a utilizar fácilmente van ocultar su sabor, convirtiendose en una bebida deliciosa y refrescante. Experimente con diversas cantidades de agua hasta lograr la consistencia ideal. Mientras más agua utilice, más delgado será su **NUTRIBLAST** y viceversa. Luche contra cualquier tentación que usted tenga de Añadir ingredientes procesados como jugo de frutas o proteínas en polvo. Los alimentos integrales y sin procesar le dará los mejores resultados.

Estas Recetas de La Etapa Uno Son perfectas para la primera vez que prepare un **NUTRIBLAST** Tiene miedo de ser creativo. Utilice la guía en la página 39 para inventar sus propias obras maestras. Incluso ¡puede compartir sus recetas favoritas con nosotros en Facebook! “Like” us en facebook.com/thenutribullet y ¡únase a nuestra comunidad maravillosa!

Explosión Limpiadora de Toxinas

Elimine las toxinas de su cuerpo Con este delicioso brebaje de fruta.

- 1-2 manojos de espinaca lavada
- 1 pera sin el centro
- 1 banana
- 1 manzana sin el centro
- 1 taza de piña

Explosión Vita-Baya

Previene el cáncer, enfermedades del corazón y los virus con esta dulce explosión de sabor de los flavonoides!

- 1-2 manojos de espinacas lavadas
- 1 taza de arándanos azules
- 1 banana
- 1 puñado de fresas

El Estimulante del sistema Inmunológico

Mantengase saludable, incluso durante la temporada de gripe con este delicioso elixir delicioso Repleto de antioxidantes.

- 1-2 manojos limpios de lechugas de Primavera
- 1 banana
- 1 naranja pelada
- 1 taza de piña
- 1 puñado de arándanos azules.

NOTA: Debido a que el tamaño de las frutas y vegetales varían, por favor, utilice la línea MAX de los Vasos como su guía. No llene arriba de la línea MAX.

¡IDEAS Y RECETAS DE NUTRIBLAST!

Mañana Gloriosa

Comience su día con energía inagotable con esta mezcla de sabor.

- 1-2 manojos de espinaca
- 1 aguacate
- 1 taza de fresas
- 1 taza de mango
- 1/4 taza de bayas gojí

Néctar de Nuez

Enloquezca con esta explosión de sabor rica en vitaminas.

- 1-2 manojos de Espinaca
- 1 banana
- 1 taza de fresas
- 1 taza de melón verde
- 1/8 taza de nueces

Tónico Tropical

proteja su sistema inmunológico con esta bebida rica en vitaminas.

- 1 aguacate
- jugo de 1/2 limón
- 1 taza de mango
- 1 taza de papaya
- 1/4 taza de semillas de calabaza

Proteina Poderosa

Repleto de proteínas, esta super mezcla de satisfacción lo mantiene energizado por horas.

- 2 manojos de lechugas verdes de primavera
- 1 aguacate
- 1 taza de frambuesas
- 1 naranja
- 1 taza de mango
- 1/8 de taza de nuez de marañón

Levante de Durazno

Las grasas saludables y el sabor abundan en este sabroso manjar.

- 2 manojos de lechuga de primavera
- 1 banana
- 1 durazno
- 1 taza de melón verde
- 1 taza de zarzamora

NOTA: Debido a que el tamaño de las frutas y vegetales varían, por favor, utilice la línea MAX de los Vasos como su guía. No llene arriba de la línea MAX.

ETAPA 2

Ahora que está bien en el camino de convertirse en un experto en **EXTRACCIÓN de NUTRICIÓN,** es hora de mezclar las verduras y ingerir algunas nuevas vitaminas y minerales a medida que avance, trate de no caer en la rutina de los ingredientes, entre mas variedad de verdes, frutas, Vegetales y potencia agregue en su **NUTRIBLAST** más beneficios nutricionales usted recibirá.

Algunos verdes de la Etapa Dos tienen un sabor más distinto que Los equivalentes de la Fase Uno. Si usted desea puede equilibrar el sabor "verde" de los Ingredientes como la lechuga Romana y Lechuga de Mantequilla con frutas más dulces y potencia. El sabor de Las almendras, Nueces de marañón y otras nueces equilibran los sabores muy bien y agregan proteína a su bebida. ¡Continúe experimentando, y asegúrese de publicar en su lista de favoritos En nuestra página de Facebok!

A este punto es una gran idea añadir un segundo **NUTRIBLAST** a su rutina diaria. Los **NUTRIBLAST** hacen un magnifico aperitivo o postre en la tarde después de una cena liviana. Extre mas extracto Nutricional
Usted incluya a su dieta, mejor usted se sentirá. Disfrute de un mejor sueño, energía inagotable y la disminución de dolores. ¡Aquí está un segundo **NUTRIBLAST** al día!

Elixir de Energy

Agregue un poco de velocidad a su paso con este delicioso y vigorizante elixir. Un perfecto energizante para la tarde.

- 2 puñados de lechugas de primavera limpios
- 1 banana
- 1 taza de uvas rojas
- 1 pera sin el centro
- 1/8 taza de nueces

Fuente de Juventud

Véase y siéntase años más joven disfrutando de esta mezcla para invertir la edad.

- 2 puñados de espinacas lavadas
- 1 taza de uvas rojas
- 1 banana
- 1 taza de fresas
- 1/8 taza de almendras
- 1 cucharadita de maca en polvo

NOTA: Debido a que el tamaño de las frutas y vegetales varían, por favor, utilice la línea MAX de los Vasos como su guía. No llene arriba de la línea MAX.

¡IDEAS Y RECETAS DE NUTRIBLAST!

Elixir de Longevidad

Siénta que los años desaparecen con este ligera mezcla liviana.

- 2 manojos de lechuga Romana
- 1 aguacate
- 1 pepino
- 1 taza de melón
- 1/4 de taza de nuez marañón
- 1 hoja de hierbabuena

Levante de Goji

Enciendase con este sabor extravagante rico en antioxidantes.

- 2 tazas de lechuga de mantequilla
- 1 taza de melón verde
- 1 taza de melón amarillo
- 1 taza de sandía
- 1 banana
- 1/8 de taza de bayas goji

Dulce Naturaleza

Equilibre las hormonas disfrutand de esta delicia fantástica.

- 2 tazas de lechuga de mantequilla
- 1 pera sin el centro
- 1 manzana sin el centro
- 1 taza de arándanos azules
- 1 banana
- 1 cucharadita de maca en polvo

Fusión Antioxidante

Luche contra los radicales libres y añada años a su vida con esta explosión de sabor.

- 2 manojos de lechuga de mantequilla
- 1 banana
- 1 naranja
- 1 taza de piña
- 1 taza de mango
- 1/4 taza de almendras

NOTA: Debido a que el tamaño de las frutas y vegetales varían, por favor, utilice la línea MAX de los Vasos como su guía. No llene arriba de la línea MAX.

ETAPA 3

¿Cómo se siente, maestro de los **NUTRIBLAST**? Únase a nosotros en Facebook (www.facebook.com/nutribullet) Y ¡comparta con nosotros acerca de sus historias maravillosas! ¡Estamos deseando escuchar (y probar) sus **NUTRIBLAST** favoritos!

Felicitaciones. ¡Usted logró llegar a la etapa tres! ¿Está Listo para algunos verdes más fuertes?

¡Por supuesto que sí! Como decimos en el mundo **NUTRIBLAST** "cuanto más amargos, mucho mejor!" Los verdes amargos como la col rizada y las acelgas contienen increíbles cantidades de minerales calcio y magnesio que ayudan a mantener los huesos sanos. Además, los verdes oscuros y amargos están Llenos de antioxidantes, beta carotenos, vitamina E, y el manganeso los cuales luchan contra el cáncer. Considerados estimulantes de el hígado en la medicina china, estos verdes también sirven como grandes desintoxicantes.

¿Está agregando potencia? En la etapa tres, todos los batidos que usted prepara deberían tener una extra impulso para la salud. Además de las semillas y frutos secos usted puede añadir un poco de potencial especial como las bayas goji, maca en polvo, y el açaí para **sobrecargar** su **NUTRIBLAST**. Las bayas goji le dan un sabor maravilloso a su batido, y son ricas en **vitamina A** para prevenir el envejecimiento, fortalecer el sistema inmunológico, proteger la visión y luchar contra la enfermedad cardíaca. La Maca en polvo añade un color ahumado y le dá un sabor similar al cafè a su **NUTRIBLAST**. Es un conocido adaptógeno, la maca aumenta las resistencias de su cuerpo en contra de las toxinas Externas y podría mejorar El sistema immune debilitado. Por último, las bayas del acai son conocidas por apoyar la función inmunológica y el sueño saludable reducir el dolor y contribuyen a la piel y el pelo brillante. ¡No está nada mal para esta pequeña baya sabrosa!

¡IDEAS Y RECETAS DE NUTRIBLAST!

Potencia de Vida

Comience el día con una ráfaga de calcio y magnesio. ¡Ningún suplemento probado antes sabe tan bien!

- 1-2 manojo de col rizada lavada
- 1 durazno sin semilla
- 1 banana
- puñado de fresas
- 1/8 de taza de semillas de lino(linaza)
- 1/8 taza de bayas goji

Elíxir Digestivo

Enriquecido con enzimas , esta mezcla de piña mantiene su sistema digestivo funcionando sin problemas.

- 1-2 manojo de acelgas
- 1 banana
- 1 taza de piña sin el centro
- 1 manzana
- 1 taza de arándanos azules
- 1/4 taza de las bayas goji remojadas

Tónico para el Hígado y el colon

Desintoxiquese con este sabroso manjar.

- 1-2 manojos de hojas de berza verde
- 1 banana
- 1 taza de piña
- 1 taza de uvas rojas
- 1/4 taza de semillas de cáñamo

NOTA: Debido a que el tamaño de las frutas y vegetales varían, por favor, utilice la línea MAX de los Vasos como su guía. No llene arriba de la línea MAX.

ETAPA 3

Mezcla para Vitalidad Baya Banana

¡Tome un rápido impulso energético con nuestra mezcla Baya Banana!

- 2 puñados de col rizada
- 1 banana
- 2 higos
- 1 manzana sin el centro
- 1 puñado de arándanos azules
- 1/8 taza de nueces
- 1/4 taza de bayas acai

Explosión de Colaguacate

¡Dé rienda suelta a su libido con una Explosión deliciosa de colaguacate!

- 2 manojos de col rizada
- 1 aguacate
- 1 taza de sandía
- uvas rojas
- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1/4 taza de fresas

Explosion de Melón

¡Maximice su fibra y derrita libras con un delicioso Melón Blast!

- 2 puñados de col rizada
- 1 banana
- 1 taza de uvas verdes
- 1 taza de melón
- 1 puñados de fresas
- 1/8 taza de nueces de marañon

NOTA: Debido a que el tamaño de las frutas y vegetales varían, por favor, utilice la línea MAX de los Vasos como su guía. No llene arriba de la línea MAX.

¡IDEAS Y RECETAS DE NUTRIBLAST!

Aumentador de Potencia

Acelere el paso con un Delicioso y Nutritivo Levante de Potencia.

- 2 manojos de acelgas
- 1 banana
- 1 nectarina
- 1 taza de arándanos azules
- 1⁄4 taza de bayas goji

Mezcla Suiza

Revuelva esta mezcla repleta de sabor y rica en nutrientes.

- 2 manojos de acelgas
- 1 banana
- 1 ciruela
- 1 taza de uvas verdes
- 1/8 de taza de semilla de calabaza

Luchador de Los Radicales Libres

¡Déle un golpe de knock-out a los radicales libres con este sabroso Luchador!

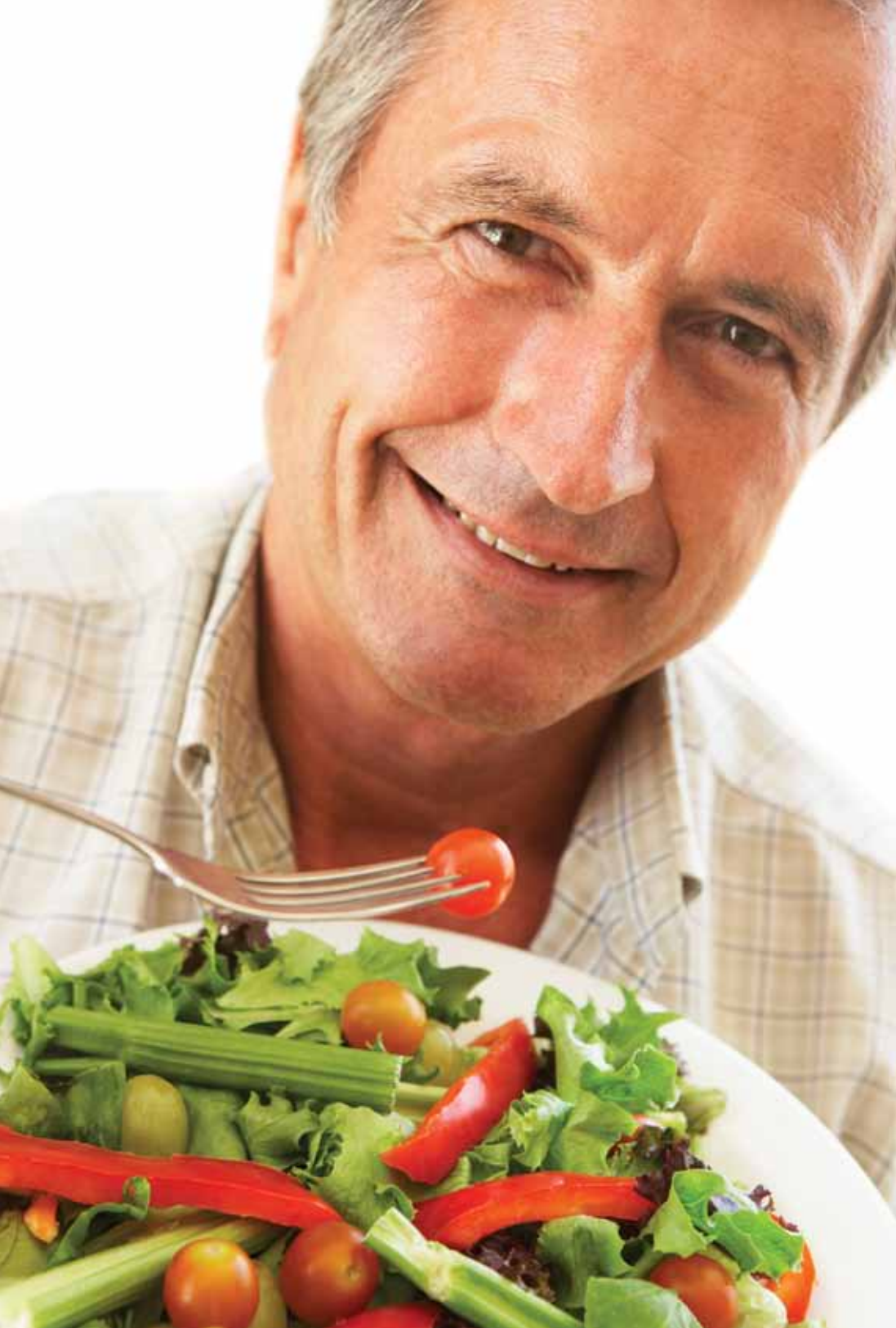
- 2 manojos de acelgas
- 1 avocado
- 1 taza de sandía
- 1 taza de zarzamoras
- 1 higo
- 1/2 taza de arándanos azules
- 1/8 taza de semillas de lino(linaza)

NOTA: Debido a que el tamaño de las frutas y vegetales varían, por favor, utilice la línea MAX de los Vasos como su guía. No llene arriba de la línea MAX.

NUTRIBLAST PARA LA VIDA

¡Llévelo al límite! Usted seguramente está sintiendo los increibles beneficios de los alimentos y extracto nutricional ¡agregue la mayor cantidad que pueda de frutas y vegetales verdes en sus bebidas! Oprima ese **Vaso Grande** y tome un segundo **NUTRIBLAST** como merienda por la tarde. ¡Agregue esa potencia! ¡Entre más se ingiere, mejor se sentirá!

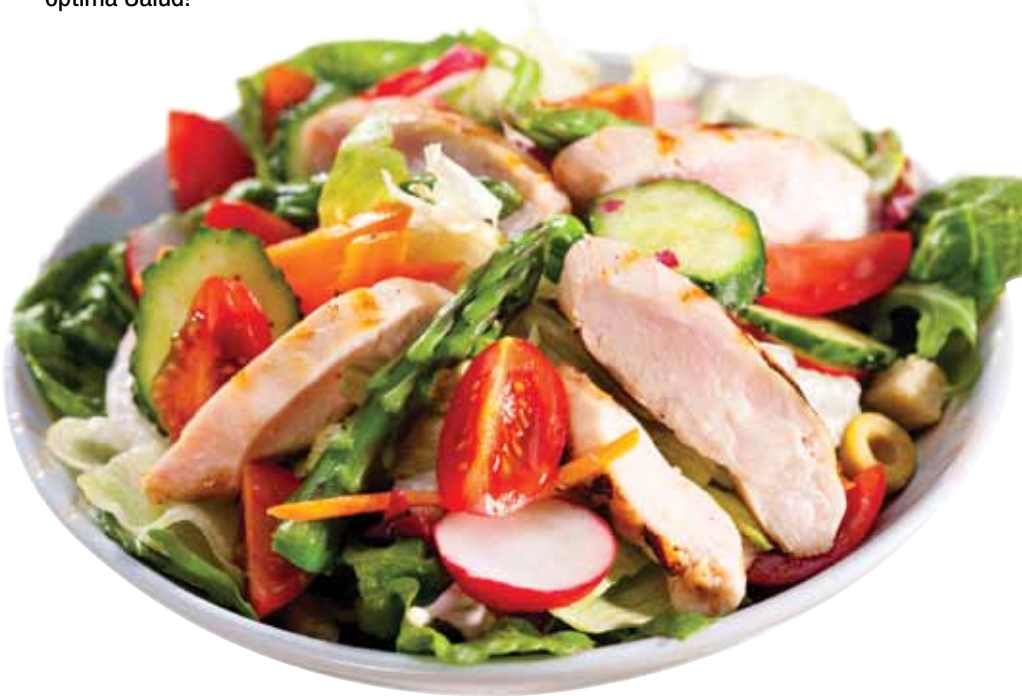
NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*



COMA CON MODERACIÓN DURANTE TODO EL DÍA

Para obtener un mayor beneficio saludable de su **NUTRIBLAST.** Le Sugerimos comer moderadamente a lo largo de todo el día. Esto será cada vez más fácil a medida que su cuerpo se acostumbra a la cantidad de nutrientes que su Blast le proporciona todos los días (o dos veces al día). ¡Usted notará que su cuerpo va a perder los antojos de salado, graso o alimentos con azúcar, y estará a favor de Las cosas buenas! Revise la página 34 para sugerencias de comidas saludables que apoyan el programa de **NUTRIBLASTS.**

Sabemos que usted disfrutará de su **NUTRIBULLET** y todos los beneficios que proporciona. ¡Muchas felicidades a usted para haber elegido una óptima Salud!



EL PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS DE NUTRIBULLET

Porque hada se siente tan bueno como sentirse bien.

Quienes desean un verdadero cambio en su salud y en sus vidas ya pueden dejar de buscar: ¡llegó el **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS!**

Las siguientes 60 páginas están LLENAS de regímenes alimenticios, programas de alimentación, recetas, consejos y trucos para poner a punto su salud y recuperar la vitalidad perdida.

Las personas que han seguido este plan han aumentado su energía, perdido peso y mejorado su forma de ver y sentirse en solo unas semanas! ¿Está listo para hacer lo mismo?

¡Pase la página para conocer más!

¡ADVERTENCIA!

- **CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR ESTE O CUALQUIER OTRO RÉGIMEN ALIMENTICIO, ESPECIALMENTE SI ESTÁ TOMANDO ESTATINAS, REDUCTORES DE COLESTEROL, ANTICOAGULANTES, REMEDIOS PARA LA PRESIÓN ARTERIAL, ANTIDEPRESIVOS O CUALQUIER OTRO MEDICAMENTO RECETADO O DE VENTA LIBRE, YA QUE TODO CAMBIO EN LA DIETA PUEDE AFECTAR SU EFICACIA. NO DEBE SUSPENDER LA MEDICACIÓN SIN ANTES CONSULTAR A SU MÉDICO. LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTA GUÍA Y EN LAS RECETAS NO PRETENDE TRATAR NI CURAR NINGUNA ENFERMEDAD, SINO QUE SE TRATA DE UN PROGRAMA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD. NO SUSTITUYE LA ATENCIÓN MÉDICA REGULAR Y ADECUADA.**
- **ESTE PROGRAMA ALIMENTICIO NO ESTÁ INDICADO PARA MENORES NI PERSONAS ENFERMAS. SE ADVIERTE ESPECIALMENTE A ESTAS PERSONAS QUE CONSULTEN A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PLAN DE EJERCICIOS O RÉGIMEN ALIMENTICIO.**

NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*

EL PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS DE NUTRIBULLET

Porque hada se siente tan bueno como sentirse bien.

En las siguientes seis semanas, puede mejorar drásticamente su apariencia y forma de sentirse al hacer solo una cosa: ¡añadir **EXTRACTOS NUTRICIONALES** a su dieta diaria! Nuestro sencillo **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS** le ofrece todo lo que necesita para revitalizar su cuerpo. El programa, dividido en tres etapas de 2 semanas, introduce gradualmente más y más alimentos frescos y crudos e ingredientes saludables en su estilo de vida.

Cada etapa se basa completamente en la **NUTRIBLAST:** ¡el batido ultranutritivo y delicioso que es fácil de hacer y aún más fácil de beber! Repletos de frutas, verduras y salud, las **NUTRIBLAST** se preparan en segundos y le brindan una nutrición óptima a su cuerpo. A medida que avanza en el Programa, incrementará la cantidad y el valor nutricional de las **NUTRIBLAST** que beba.

Fáciles de usar y transportar, las NUTRIBLAST hacen que el **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS SEA UN PROGRAMA MUY SENCILLO DE SEGUIR.** Disfrutará de estas nutritivas “supercomidas” unas pocas veces al día sin tener que cocinar ni ensuciar ollas y sartenes. Además de fácil de limpiar, ¡no creerá lo cómodo que resulta llevar su **NUTRIBLAST** adonde sea que vaya! ¿Trabaja en una oficina? ¿Trabaja afuera? No hay problema. ¡Solo tiene que enroscar la tapa “Para Llevar” y su supercomida está lista para la carretera!

¿Le preocupa que no lo sacien las **NUTRIBLAST?** ¡No tema más! NUNCA sentirá hambre con el **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS** porque, además de las bebidas **NUTRIBLAST,** TAMBIÉN disfrutará de refrigerios delicioso, sopas sabrosas, ensaladas suculentas y cenas abundantes. Simplemente siga las Cinco Claves Para Alcanzar el Éxito que se encuentran en la siguiente página, ¡y pronto aprenderá realmente que “¡no hay nada mejor que sentirse mejor”!

LAS CINCO CLAVES PARA ALCANZAR EL ÉXITO

1. ¡EXTRAIGA los Nutrientes!
2. ¡Consuma ALIMENTOS Naturales!
3. COMBINE Correctamente los Alimentos

4. Consuma LA MITAD DE LOS ALIMENTOS CRUDOS en Todas las Comidas
5. Dese gustos DE MANERA INTELIGENTE

LAS CINCO CLAVES PARA ALCANZAR EL ÉXITO

Para obtener lo **MÁXIMO** de la vida, necesita obtener lo **MÁXIMO** de los alimentos. Los 5 pasos siguientes lo pondrán en la vía rápida para optimizar su salud a lo largo de las tres etapas de este **PROGRAMA REVITALIZADOR DE 6 SEMANAS:**

1 ¡Extraiga los Nutrientes!

¿Somos lo que comemos? No del todo. Somos lo que absorbemos, y nuestros cuerpos a menudo no absorben los nutrientes esenciales que necesitan.

En nuestras vidas ajetreadas rara vez nos tomamos el tiempo para comer saludablemente, y muy pocos de nosotros masticamos de la forma que recomiendan los médicos. Debido a estos malos hábitos, a nuestros cuerpos les resulta cada vez más difícil digerir y absorber lo que comemos. Las encimas digestivas agotadas y con exceso de trabajo, sumadas a los ácidos estomacales que se debilitan con la edad, no pueden descomponer los alimentos lo suficiente como para que podamos aprovechar su valor nutricional. En otras palabras, desaprovechamos la mayor parte de los nutrientes que se encuentran en los alimentos que comemos.

De hecho, las estadísticas muestran que absorbemos 10 % menos nutrientes con cada década que pasa. A los 50 años, solo absorbemos el 50 % de los alimentos (nutrientes) que comemos. Y con cada año que pasa, absorbemos menos y menos.

Cuando a nuestro cuerpo le falta esta nutrición indispensable día tras día, semana tras semana, perdemos nuestra vitalidad y nos volvemos más vulnerables a afecciones y enfermedades crónicas.

Afortunadamente, el NUTRIBULLET descompone el alimento hasta el punto en que se absorbe mejor: es decir, nos lo ofrece prácticamente predigerido. Este proceso se llama **EXTRACCIÓN NUTRICIONAL**. Cuando consumimos alimentos con los nutrientes extraídos, le ahorramos a nuestro sistema el trabajo de descomponer las partes densas y fibrosas. De esta forma, se puede concentrar en absorber la máxima cantidad de nutrientes. ¡De esta forma el **NUTRIBULLET** transforma el alimento común y corriente en superalimento!

❷ Consuma Alimentos Naturales

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el alimento se define como cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición. Con base en esta definición, ¡casi nada de la Dieta Estadounidense Estándar puede considerarse alimento!

La dieta estadounidense estándar está conformada, en su gran mayoría, por alimentos procesados. Estos falsos alimentos contienen ingredientes añadidos, como sal, azúcar, almíbar de maíz de alta fructosa, conservantes alterados químicamente y grasas trans que no nutren el cuerpo. De hecho, ¡muchos de estos ingredientes destruyen el cuerpo y arruinan nuestra salud! Todos los alimentos precocinados están procesados, así que, si no preparó usted mismo la comida, existe una gran probabilidad que durante este programa no pueda comerla.

Por otro lado, los alimentos naturales no están procesados. No contienen ingredientes con nombres impronunciables o sustancias que no reconocerían nuestros abuelos. No vienen en una caja o un tubo, ni en bandejas para microondas. No están sazonados de forma artificial ni cubiertos en salsas poco saludables.

Los alimentos naturales son alimentos en su forma original. Es decir, los granos enteros, frutas, verduras, frijoles, legumbres y carnes sin procesar. Los alimentos naturales contienen enormes cantidades de vitaminas antioxidantes, minerales y fitoquímicos que protegen el cuerpo contra los radicales libres y las enfermedades.

Estos son los alimentos que consumiremos durante las próximas 6 semanas.

¿Suena intimidante? No tenga miedo. ¡Nuestras recetas del **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS** son fáciles y rápidas de preparar, además de deliciosas! Estamos seguros de que se sorprenderá con las fabulosas recetas incluidas en este programa. ¡Siga nuestro menú durante seis semanas y verá de primera mano cómo los **SUPERALIMENTOS** mejoran su estado de ánimo, energía y vida!

LAS CINCO CLAVES PARA ALCANZAR EL ÉXITO

❸ Combine sus alimentos adecuadamente.*

La gran mayoría de nosotros ha sido educada con la idea de que una comida sana contiene una porción de proteína, una de almidón y una o dos porciones de vegetales. Sin embargo, los estudios muestran que distintas enzimas digestivas descomponen las proteínas y los carbohidratos y, cuando entran en el intestino al mismo tiempo, anulan su eficacia entre sí. Esto ralentiza el proceso digestivo, y nos hace sentir cansados, lentos, hinchados, con gases e incómodos. ¿Quién necesita eso?

Por lo tanto, nunca coma proteínas y almidón juntos. Disfrute de las comidas compuestas de almidones y verduras o proteínas y verduras. Con el fin de facilitar las cosas, nuestro plan sugiere comer almidón y ensalada en el almuerzo y proteína y ensalada en la cena. Combine vegetales para ensalada con almidones de granos integrales o vegetales ricos en almidón durante el día, y coma vegetales para ensalada con proteínas magras en la noche. ¡Notará una gran diferencia en cómo se siente y funciona su cuerpo!

A continuación brindamos una lista de almidones, vegetales para ensalada (vegetales bajos en almidón) y proteínas magras **PARA REVITALIZAR SU VIDA** con el fin de guiarlo en el programa:

VEGETALES PARA ENSALADAS CON BAJO ALMIDÓN	ALMIDONES	PROTEINAS MAGRAS
Todas las verduras de hoja verde, alcachofa, espárrago, coles, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pepino, berenjena, jícama, puerros, hongos, cebollas, pimientos, rábanos, calabaza de verano, tomate, calabacín	**Cereales integrales:** trigo integral, arroz integral, cebada, quinua, avena, moras de trigo, trigo bulgur, palomitas de maíz, mijo **Vegetales con almidón:** remolacha, papas, camotes, ñame, maíz, frijoles, zapallo anco, calabacín, chirivías, guisantes	**Aves de corral:** pechuga de pollo, pechuga de pavo **Mariscos:** salmón, tilapia, halibut **Carne roja:** carne de res magra, como asado / punta de nalga de vacuno, salomillo y carne molida sin grasa

❹ Consuma la Mitad de los Alimentos Crudos en Todas las Comidas

Por lo menos la mitad de cada comida que consuma durante su plan de transformación debe consistir en frutas o verduras crudas. Esto se debe a lo siguiente:

Cuando sustancias extrañas ingresan en el cuerpo, el sistema inmunológico envía glóbulos blancos por el torrente sanguíneo para "atacar" a estos invasores. Como resultado, las partes del cuerpo se inflaman debido a que los glóbulos blancos intentan defender sus preciosos tejidos. Si bien esta reacción sirve para proteger el cuerpo, la inflamación crónica (persistente conforme avanza el tiempo) es una de las principales causas del deterioro de la salud y desempeña un papel clave en el desarrollo de enfermedades como la artritis, la enfermedad de Alzheimer, el cáncer, el infarto, el lupus, la psoriasis y la apoplejía, entre muchas otras.

Dos estudios diferentes en 2005 investigaron el efecto que tenía en el cuerpo una dieta a base de vegetales crudos en su mayor parte. El primero, publicado en la revista Archive of Internal Medicine, encontró que los individuos que consumían una dieta a base de vegetales crudos mostraron mucha menos inflamación en sus cuerpos que el grupo control, que comió la Dieta Americana Estándar de carne cocida, carbohidratos procesados y grasas saladas. El segundo, publicado en la revista Journal of Nutrition, encontró que quienes siguieron una dieta a base de alimentos crudos redujeron significativamente su colesterol LDL, que se almacena en las paredes de las arterias y causa la inflamación que conduce a enfermedades cardíacas.

El PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS recomienda que todas las comidas consistan de al menos 50 % de vegetales crudos para combatir el estrés, la tensión y los riesgos innecesarios causados por el exceso de inflamación. ¡Qué alivio para todo su cuerpo!

❺ Dese gustos de manera inteligente

En el séptimo día, Dios dijo: "¡Hágase el chocolate!" Al final de cada semana, dese un premio con el sabor divino de un chocolate negro repleto de antioxidantes. Escoja cualquiera de las siguientes delicias de la lista que se encuentra a la derecha como capricho saludable.

Y hubo chocolate y antioxidantes. Y eran buenos.

CHOCOLATE NEGRO

Sugerencias:
Chocolate negro orgánico de Green and Black: 85 % de cacao; Dagoba Eclipse: 87 % de cacao; Scharffen Berger extra oscuro: - 82 % de cacao; Valrhona Noir extra Amer: 85 % de cacao; chocolate de Sacred Chocolate.

CONSEJOS Y TRUCOS PARA UN PROGRAMA EXITOSO

1. **Prepárese**
2. **Siga Adelante y Deje los Errores Atrás**
3. **Sea (Algo) Flexible**
4. **Beba Agua, Agua de Sabor Natural e Infusiones de Hierbas**

5. **Anótelo**
6. **Despensas Sanas, Cuerpo Sano**
7. **Ataque de Hambre**

8. **No Haga las Compras con Hambre**
9. **Coma Antes de una Fiesta o Cena**

NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*

Entendemos que emprender un cambio en el estilo de vida puede parecer desalentador, ¡pero con el **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS** va a verse y sentirse tan bien que cualquier cambio que haga BIEN valdrá la pena! ¡Y NADA —ni siquiera un pastel o galletas— sienta tan bien como sentirse bien!

Estamos seguros de que usted encontrará que cuanto más siga este plan, más DESEARÁ seguirlo y continuar en su búsqueda de salud óptima.

Sin embargo, la tentación es siempre una realidad, y nuestros estilos de vida acelerados suelen plantear un reto a nuestras metas de alimentación saludable. Los siguientes consejos y trucos le ayudarán para que su plan sea lo menos complicado posible.

1 Prepárese

Los planes bien organizados son los más fáciles de seguir. La mayor parte de este programa requiere de comidas y refrigerios caseros. Cuantos más de estos platos tenga a mano durante la semana, más fácil será para usted seguir con el plan de forma eficiente. Cuando es la hora de tomar un refrigerio o comer el almuerzo y usted ya sabe EXACTAMENTE qué va a comer, es menos probable que sienta la tentación de comer algo distinto que no está incluido en el programa. Es una buena idea planificar las comidas y los refrigerios de la semana durante el fin de semana; una vez que tenga listo el menú compre y prepare todo con anticipación. Congele los platos que planea comer durante la semana; si trabaja fuera del hogar, lleve sus comidas de **TRANSFORMACIÓN** al trabajo. **Medio día de preparación le alcanzará para una semana de excelente comer**. Además, ¡ahorrará tiempo y dinero al hacer sus propios alimentos!

CONSEJOS Y TRUCOS PARA UN PROGRAMA EXITOSO

❷ Siga Adelante y Deje los Errores Atrás

A pesar de nuestros mejores esfuerzos, los humanos no somos perfectos. Si accidentalmente saborea una magdalena en la fiesta de cumpleaños de su hija o come una bolsa de papas fritas como refrigerio de emergencia, no se dé por vencido con respecto a su plan. Perdónese a sí mismo y continúe con el programa como si estas piezas procesadas no hubiesen entrado nunca en su sistema.

❸ Sea (Algo) Flexible

De forma similar a lo destacado anteriormente, no le niegue a su cuerpo las necesidades que pueda tener. Este plan está especialmente formulado para satisfacer y exceder las necesidades diarias de nutrición, pero cada persona y cada cuerpo es diferente. Si se encuentra hambriento o excesivamente lleno, ajuste su plan para que corresponda a sus necesidades. Solo asegúrese de que sea su cuerpo, y no su cabeza, el que guíe los ajustes, y asegúrese también de que las porciones adicionales se adapten a las directrices del plan señaladas en las **CINCO CLAVES PARA ALCANZAR EL ÉXITO.**

❹ Beba Agua, Agua de Sabor Natural e Infusiones de Hierbas

Aunque va a consumir muchas de sus comidas en forma de bebidas **NUTRIBLAST** en este plan, es fundamental que no se olvide de **beber mucha agua.** Mantenerse hidratado no solo le recordará a su estómago que está lleno, sino que también lo mantendrá enfocado, lleno de energía y menos propenso a desviarse de sus metas. Si prefiere las bebidas con sabor, prepare su H2O con menta, pepino, limón o lima. Disfrute del té a base de hierbas y té verde descafeinado tanto como desee.

Si toma mucho café, limite su consumo a una taza al día. Sustituya la leche y la crema con leche de almendras o cáñamo, y al azúcar con extracto de stevia.

Manténgase lejos de los Happy Hour como mejor pueda durante su **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS** El alcohol atasca su sistema digestivo y dificulta su transformación. Un vaso de vino de vez en cuando está bien pero, para obtener resultados óptimos, deje la bebida por un tiempo.

⑤ Anótelo

Aunque el **NUTRIBULLET** proporciona el marco de este plan, le toca a usted completar los detalles de lo que consume. Mantenga un registro de las opciones disponibles de comidas y refrigerios, así como de los tamaños de las porciones, en el diario que se incluye en este libro. Anote el horario de sus comidas y refrigerios para tener una idea del ciclo de hambre de su cuerpo.

⑥ Despensas Sanas, Cuerpo Sano

Elimine cualquier tentación al vaciar sus despensas de las comidas procesadas típicas de la Dieta Estadounidense Estándar. **Conserve solo alimentos limpios e integrales en su casa.** Su cuerpo se lo agradecerá.

CONSEJOS Y TRUCOS PARA UN PROGRAMA EXITOSO

7 Ataque de Hambre

Sucede hasta en las mejores familias. Un minuto estamos muy orgullosos de nuestro nuevo estilo de vida limpio y al minuto siguiente atacamos nuestras despensas para encontrar algo, CUALQUIER COSA que sea dulce / salada / crujiente / todo lo anterior (es en estos momentos que el **Consejo #6** está de su lado).

No tema. Una gran variedad de refrigerios aprobados por el **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS** se ajustan a este criterio. Cuando el hambre ataque, recurra a las siguientes sugerencias. Solo asegúrese de limitar sus antojos a UNA PORCIÓN.

Salado/Crujiente	Dulce
• Galleta Salada Antojada • Dos galletas saladas de Moms in the Raw • Edamame (1/2 taza de vainas con una pizca de sal) • Palomitas de maíz sin aceite: Coloque ½ taza de palomitas de maíz en un recipiente de vidrio grande (de 3 cuartos de galón o más) para microondas, tape y caliente por 4-5 minutos en potencia alta. Quédese cerca y retire el recipiente tan pronto como los granos de maíz dejen de explotar para evitar que se quemen.	• "Helado" de banano: Congele un banano pelar, en trozos. Cuando siente antojo de comer algo, mezcle la fruta en el vaso pequeño del NutriBullet con una cucharadita de agua o leche de almendras / cáñamo sin azúcar hasta formar una crema. Añada las nueces y los trocitos de cacao después de licuar para obtener un refrigerio delicioso. Se sorprenderá de cómo la textura y el sabor se parecen al verdadero helado de banano, ¡y se preguntará por qué no cambió antes a esta versión! • Batido: mezcle leche de almendra sin azúcar, cacao crudo en polvo, 6 a 7 marañones, una pizca de stevia y bayas de Goji con hielo en el Vaso Pequeño. Mezcle hasta que alcance una consistencia uniforme parecida a la de los batidos. • Galletas de chocolate veganas sin cocinar: – 2/3 taza de dátiles deshuesados – 1/4 taza de marañones, almendras o nueces – 1/4 taza de trocitos de cacao, chispas de chocolate o chispas de chocolate agridulce con 70 % de cacao – 1/4 cucharadita de extracto puro de vainilla Extraiga los dátiles, las nueces y la vainilla en el vaso pequeño hasta que alcancen una consistencia parecida a la masa. Añada las chispas de chocolate a la mezcla y forme barras, pelotas u cualquier otro diseño. • 1/2 onza de trocitos de cacao crudo con 1 cucharada de pasas

Dulce (continuación)

• Poderoso Cacao: NUTRIBLAST
– 1,5 tazas de agua de coco
– 2 cucharadas de miel
–45 arándanos (aproximadamente 1 taza)
–15 de frambuesas
–3 cucharadas de cacao crudo en trocitos
–2 cucharadas de almendras crudas.

Coloque todos los ingredientes en el NUTRIBULLET y extraiga.

⑧ No Haga las Compras con Hambre

Ir de compras con hambre lo tentará más a comprar alimentos precocinados altamente procesados y caros. Vaya de compras después de comer o tomar una merienda, ¡y recuerde que cuantos menos ingredientes "formen parte" de un alimento, mejor será ese alimento para su cuerpo!

⑨ Coma Antes de una Fiesta o Cena

Mientras sigue el plan, es posible que en las actividades sociales y los restaurantes no sirvan los alimentos que satisfagan sus necesidades. Coma una comida de **TRANSFORMACIÓN** antes de ir a una cena, un restaurante o cualquier otro evento social. Pida una ensalada verde o coma algo ligero, como vegetales crudos, durante el encuentro, y concéntrese en las personas que lo acompañan y no en la comida.

EL PROGRAMA

¡Prepárese para sentirse mejor que nunca! Trate de no encarar esta aventura en la salud como un compromiso estricto de 6 semanas. No tiene que hacerlo porque a los pocos días de seguir el plan se sentirá tan bien que estará encantado de comer de esta manera, ¡y nada se siente tan bien como sentirse bien!

NUTRIBLAST

Una bebida **NUTRIBLAST** se compone de 50 % de vegetales y 50 % de frutas. Durante su **PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE 6 SEMANAS DE SUPERALIMENTOS,** le ofrecemos recetas como sugerencias, pero siempre puede crear sus propias comidas al mezclar lo que tiene en el refrigerador.

Añada un "ingrediente revitalizador" (o boost)

Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA

50 % de fruta (¡tantas variedades como sea posible!)

50 % de verduras de hojas verdes (2 tazas = 1 porción)

NUTRIBLAST

VERDURAS DE HOJAS VERDES: 50 %

¡Elija alguna verdura de la siguiente lista o combínelas! Llene el **Vaso Grande** hasta la mitad con verduras de hojas verdes. Llene hasta 2 tazas (2 puñados) de verduras de hojas verdes por NUTRIBLAST.

- ◯ Hojas de berza
- ◯ Col rizada
- ◯ Lechuga romana
- ◯ Espinaca
- ◯ Col silvestre
- ◯ Acelga

FRUTAS: 50 %

Elija la cantidad de frutas que quiera para que conformen el 50 % de su **NUTRIBLAST.**

- ◯ Manzana
- ◯ Aguacate
- ◯ Banano
- ◯ Mora
- ◯ Arándano
- ◯ Melón
- ◯ Arándano
- ◯ Higo
- ◯ Uvas verdes
- ◯ Guayaba
- ◯ Melón dulce
- ◯ Kiwi
- ◯ Mango
- ◯ Nectarina
- ◯ Naranja
- ◯ Papaya
- ◯ Durazno
- ◯ Pera
- ◯ Piña
- ◯ Ciruela
- ◯ Frambuesas
- ◯ Uvas Rojas
- ◯ Fresa
- ◯ Sandía

INGREDIENTES REVITALIZADORES (BOOST)

Los siguientes ingredientes forman una parte importante de su **NUTRIBULLET NUTRIBLAST,** ya que añaden fibra adicional y nutrición a cada sorbo. Añada de 1/8 a ¼ de taza a cualquier NUTRIBLAST.

Nueces

- ◯ Almendras
- ◯ Marañones
- ◯ Nueces

Supercargadores

- ◯ Bayas de Goji
- ◯ Bayas de Acai

Semillas

- ◯ Semillas de chía
- ◯ Semillas de linaza
- ◯ Semillas de cáñamo
- ◯ Semillas de calabaza
- ◯ Semillas de sésamo
- ◯ Semillas de girasol

NOTA: *La información contenida en nuestra guía y libro de recetas no reemplaza la atención médica regular. Siempre consulte a su médico con respecto a su salud y la nutrición.*

ETAPA 1

La Etapa 1 se lleva a cabo durante **la primera semana** y **segunda semana** de su programa. Durante este período, usted podrá hacer lo siguiente:

- Disfrutar de una **NUTRIBLAST** de la Etapa 1 durante el desayuno.
- Reducir el consumo de productos de origen animal a 6 a 8 porciones por semana (carne, queso, productos lácteos).
- Disminuir el consumo de aceite de cocina a 1 cucharada de aceite de oliva al día.

RÉGIMEN ALIMENTICIO

1 DESAYUNO:

Elija cualquiera de las recetas **NUTRIBLAST** para la Etapa 1 que se encuentran en la página 76, o invente las suyas propias y combine frutas, verduras e ingredientes revitalizadores (boost), que puede encontrar en la página 69.

2 REFRIGERIO PARA LA MAÑANA:

Elija cualquier opción de la Lista de Refrigerios Sanos que se encuentra en la página 81.

3 ALMUERZO:

Elija un plato de la categoría A y un plato de la categoría B.

A:

- 1.5 tazas de Supersopa (pág. 86)
- 1.5 tazas de Granos Buenos (pág. 95)
- 1 Wrap / Sándwich para el Bienestar (pág. 91)

B:

- 2 tazas del Delicioso Acompañamiento Crudo (pág. 102)
- 2 tazas de la Ensalada de Vegetales de su elección
- 2 tazas de verduras mezcladas crudas de su elección

RÉGIMEN ALIMENTICIO

4 MERIENDA:

Elija cualquier opción de la Lista de Refrigerios Sanos que se encuentra en la página 81.

5 CENA:

Elija un plato principal de la categoría A o B y un acompañamiento de la categoría C.

A:

(4 oz de proteína)

- **Aves de corral:** pechuga de pollo, pechuga de pavo
- **Mariscos:** salmón, halibut, tilapia, trucha
- **Carne roja:** carne de res magra, como asado / punta de nalga de vacuno, solomillo y carne molida sin grasa

o

B:

- 1.5 tazas de una Vibrante Cena Vegetariana de su elección (pág. 109)

con

C:

(2 tazas de)

- Delicioso Acompañamiento Crudo (pág. 102)
- Vegetales para Ensaladas de su elección
- Verduras mixtas crudas de su elección

6 POSTRE:

Si bien no recomendamos el consumo de postres diarios en el programa, entendemos que todo el mundo necesita el dulce ocasional. Al final de cada semana, disfrute de una barra de chocolate de nuestra lista en la página 61. Si se encuentra desesperado por algo dulce durante la semana, eche un vistazo a nuestra sección de dulces en la página 66. Recuerde, este plan es para USTED y su salud, de modo que usted es el mejor juez a la hora de sucumbir ante un antojo.

ETAPA 2

La Etapa 2 ocurre durante la **3.ª semana y la 4.ª semana** de su programa. Durante este período, usted podrá hacer lo siguiente:

- Disfrutar de una **NUTRIBLAST** de la Etapa 2 durante el desayuno.
- Incluir una pequeña **NUTRIBLAST** Verde como parte de su almuerzo diario.
- Reducir el consumo de productos de origen animal a 4 a 6 porciones a la semana.
- Disminuir el consumo de aceite de cocina a 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de coco al día.

RÉGIMEN ALIMENTICIO

1 DESAYUNO:

Elija cualquiera de las recetas **NUTRIBLAST** para la Etapa 2 que se encuentran en la página 77 o invente las suyas propias y combine frutas, verduras e ingredientes revitalizadores (boost), que puede encontrar en la página 69.

2 REFRIGERIO PARA LA MAÑANA:

Elija cualquier opción de la Lista de Refrigerios Sanos que se encuentra en la página 81.

3 ALMUERZO:

Disfrute de una receta vegetariana **NUTRIBLAST** de la página 78 (Columna A) con cualquier plato de la Columna B. La Columna C es opcional.

A:

Recetas **NUTRIBLAST** para el Vaso Pequeño (pág. 78)

con

B:

- 1.5 tazas de Supersopa (pág. 86)
- 1.5 tazas de Granos Buenos (pág. 95)
- 1 Wrap / Sándwich para el Bienestar(pág. 91)

o

C:

(2 tazas de)

- Delicioso Acompañamiento Crudo (pág. 102)
- Vegetales para Ensaladas de su elección
- Verduras mixtas crudas de su elección

RÉGIMEN ALIMENTICIO

4 MERIENDA:

Elija cualquier opción de la Lista de Refrigerios Sanos que se encuentra en la página 81.

5 CENA:

Elija un plato principal de la categoría A o B y un acompañamiento de la categoría C.

A:

(4 oz de proteína)

- **Aves de corral:** pechuga de pollo, pechuga de pavo
- **Mariscos:** salmón, halibut, tilapia, trucha
- **Carne roja:** carne de res magra, como asado / punta de nalga de vacuno, solomillo y carne molida sin grasa

or

B:

- 1.5 tazas de una Vibrante Cena Vegetariana de su elección (pág. 109)

with

C:

(2 tazas de)

- Delicioso Acompañamiento Crudo (pág. 102)
- Vegetales para Ensaladas de su elección
- Verduras mixtas crudas de su elección

6 POSTRE:

Si bien no recomendamos el consumo de postres diarios en el programa, entendemos que todo el mundo necesita el dulce ocasional. Al final de cada semana, disfrute de una barra de chocolate de nuestra lista en la página 61. Si se encuentra desesperado por algo dulce durante la semana, eche un vistazo a nuestra sección de dulces en la página 66. Recuerde, este plan es para USTED y su salud, de modo que usted es el mejor juez a la hora de sucumbir ante un antojo.

ETAPA 3

La Etapa 3 ocurre durante la **5.ª semana y la 6.ª semana** de su programa. Durante este período, usted podrá hacer lo siguiente:

- Disfrutar de una **NUTRIBLAST** de la Etapa 3 durante el desayuno.
- Degustar una **NUTRIBLAST** grande vegetariana como parte de su almuerzo diario.
- Comer 4 o menos porciones de productos de origen animal (carne, queso o productos lácteos) por semana.
- Reducir el consumo de aceite de cocina a 1/2 cucharada de aceite de oliva o aceite de coco al día.

RÉGIMEN ALIMENTICIO

1 DESAYUNO:

Elija cualquiera de las recetas del menú **NUTRIBLAST** para la Etapa 3 que se encuentran en la página 79 o invente las suyas propias y combine frutas, verduras e ingredientes revitalizadores (boost), que puede encontrar en la página 69.

2 REFRIGERIO PARA LA MAÑANA:

Elija cualquier opción de la Lista de Refrigerios Sanos que se encuentra en la página 81.

3 ALMUERZO:

Combine una **NUTRIBLAST** grande vegetariana (pág. 78) con un plato de la categoría B.

A:

Recetas **NUTRIBLAST** para el Vaso Pequeño (pág. 78)

or

B:

- 1.5 tazas de Supersopa (pág. 86)
- 1.5 tazas de Granos Buenos (pág. 95)
- 1 Wrap / Sándwich para el Bienestar (pág. 91)

RÉGIMEN ALIMENTICIO

4 MERIENDA:

Elija cualquier opción de la Lista de Refrigerios Sanos que se encuentra en la página 81.

5 CENA:

Elija un plato principal de la categoría A o B y un acompañamiento de la categoría C.

A:

(4 oz de proteína)

- **Aves de corral:** pechuga de pollo, pechuga de pavo
- **Mariscos:** salmón, halibut, tilapia, trucha
- **Carne roja:** carne de res magra, como asado / punta de nalga de vacuno, solomillo y carne molida sin grasa

o

B:

- 1.5 tazas de una Vibrante Cena Vegetariana de su elección (pág. 107)

con

C:

(2 tazas de)

- Delicioso Acompañamiento Crudo (pág. 100)
- Vegetales para Ensaladas de su elección
- Verduras mixtas crudas de su elección

6 POSTRE:

Si bien no recomendamos el consumo de postres diarios en el programa, entendemos que todo el mundo necesita el dulce ocasional. Al final de cada semana, disfrute de una barra de chocolate de nuestra lista en la página 61. Si se encuentra desesperado por algo dulce durante la semana, eche un vistazo a nuestra sección de dulces en la página 66. Recuerde, este plan es para USTED y su salud, de modo que usted es el mejor juez a la hora de sucumbir ante un antojo.

ETAPA 1 NUTRIBLAST

I. Mezcla para la Inmunidad

- 50 % de espinaca
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1 naranja entera con cáscara
  - 1/2 limón con cáscara
  - 1/2 lima con cáscara
  - 1 trozo de jengibre
  - Pizca de sal marina
  - 2 cucharadas de miel pura orgánica

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

II. Bebida Vital de Bayas

- 50 % de espinaca
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 taza de arándanos
  - 1 taza de fresas
  - 1 banano

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

III. Energía de Proteína

- 50 % de col silvestre
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 aguacate
  - 1 taza de frambuesas
  - 1/2 taza de mango
  - 10 marañones

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

IV. Gloria de la Mañana

- 50 % de espinaca
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 aguacate
  - 1/2 taza de mango
  - –1 cucharada de bayas de Goji

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

VI. Eliminación de la Inflamación

- 50 % de col silvestre
- 50% de mezcla de frutas:
  - 1/4 lima con cáscara
  - 1/4 limón con cáscara
  - 1/4 toronja con cáscara
  - 1 cucharada de semillas de linaza
  - 1/2 cucharadita de cúrcuma

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

O Combine

los siguientes ingredientes para crear un batido personalizado:

Verduras

Llene el 50 % de su taza con:

- Col Silvestre
- Espinaca

Fruta

Combine los siguientes ingredientes para llenar el 50 % de su taza:

- taza de piña, mango, melón dulce, moras, fresas o frambuesas
- manzana
- aguacate
- banano
- naranja
- durazno
- pera

Ingrediente Revitalizador (Boost)

Corone su taza con las siguientes cantidades de estos ingredientes:

- 10 mitades de nuez
- 10 marañones
- 1 cucharada de bayas de Goji
- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 1/4 taza de semillas de cáñamo

ETAPA 2 NUTRIBLAST

I. Equilibrador Hormonal (para hombres)

- 50 % de col silvestre
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/4 remolacha pequeña
  - 10 uvas rojas sin semilla
  - 2 cogollitos de brócoli
  - 15 arándanos
  - 1/2 puñado de semillas de calabaza
  - 1-2 cucharadas de aceite de oliva

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

II. Equilibrador Hormonal (para mujeres)

- 50 % de lechuga francesa
- 50% de mezcla de frutas:
  - 1/2 durazno deshuesado
  - 1/2 taza de arándanos
  - 3 nueces del Brasil
  - 1 cucharadita de polvo de maca

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

III. Elixir para la Longevidad

- 50 % de lechuga romana
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 aguacate
  - 1 pepino
  - 1 taza de melón
  - 12 marañones
  - 1 hoja de menta

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

IV. La Fuente de la Eterna Juventud

- 50 % de espinaca
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 taza de uvas rojas con semillas
  - 1/2 taza de frambuesas
  - 10 almendras
  - 1 cucharadita de polvo de maca

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

V. Fusión Antioxidante

- 50 % de lechuga francesa
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 banano
  - 1/2 naranja
  - 1/2 taza de piña
  - 10 almendras
  - 1 cucharada de polvo de cacao

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

O Combine

los siguientes ingredientes para crear un batido personalizado:

Verduras

Llene el 50 % de su taza con:

- Col Silvestre
- Espinaca

Fruta

Combine los siguientes ingredientes para llenar el 50% de su taza:

- moras, fresas, o frambuesas
- piña, mango, melón dulce o melón
- manzana
- aguacate
- banano
- naranja

Ingredientes Revitalizadores (Boost) Necesarios

(por lo menos uno de estos)
Corone su taza con las siguientes cantidades de estos ingredientes:

- 10 mitades de nuez
- 10 almendras
- 12 marañones

Otros Sabores (Boost)

Corone su taza con las siguientes cantidades de estos ingredientes:

- 1 cucharadita de polvo de maca
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de chía

ETAPA 2 BEBIDAS VERDES

☺ = **¡Bueno para principiantes!**

Añada una bebida verde pequeña a su almuerzo durante la Etapa 2. Puede reemplazar a la ensalada cruda con esta bebida o disfrutar de ambas.

I. Jengibre Saltarín

- 1/2 zanahoria o 5 zanahorias pequeñas
- puñado de perejil
- 1 limón pelado
- 1/2 manzana, sin corazón y sin semillas
- raíz de jengibre de 1 pulgada
- 1/2 aguacate

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

☺ II. Bonanza de Col Rizada y Banano

- 50 % de col rizada (alrededor de 5 hojas)
- 1/2 taza de bayas mixtas congeladas
- 1 banano
- 1 cucharada de semillas de cáñamo sin cáscara

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

☺ III. Aguacate Berro

- raíz de jengibre de 1 pulgada
- puñado de berros
- 1 tallo de apio
- puñado de espinaca
- 1/2 pera
- 1/2 aguacate
- 1 banano
- 1/2 taza de bayas mixtas congeladas

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

☺ IV. Fiebre Verde

- 50 % de espinaca
- 1 banano
- 1 tomate

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

V. Tomaguacate

- 50 % de verduras mixtas
- 1/2 aguacate
- 1 tomate
- 1 manojo de cilantro
- jugo de 1/2 lima

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

☺ VI. Col Rizada y Mango

- 50 % de col rizada
- 50 % de mango congelado

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

O Combine

los siguientes ingredientes para crear un batido personalizado:

Verduras

Llene 50 % de su taza con uno o más de los siguientes ingredientes:

- Col Silvestre
- Espinaca
- Col Rizada
- Perejil
- Cilantro
- Berro

Frutas y Verduras

Combinar los siguientes ingredientes para llenar el 50 % de su taza:

- moras, fresas, o frambuesas
- mango
- manzana
- aguacate
- banano
- limón o lima
- pera
- zanahoria
- tallo de apio
- tomate
- pepino
- pimentón

Otro

Añada estos ingredientes para obtener una explosión de sabor y beneficios para la salud:

- raíz de jengibre de 1 pulgada
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- una pizca (1/2 cucharadita) de chile en polvo

ETAPA 3 NUTRIBLAST

Las **NUTRIBLAST** de la Etapa 3 traen verduras en serio. Los beneficios para la salud de estas verduras son tan grandes que esperamos que pueda soportar el sabor. Nuestro dicho es "cuanto más amargo, mejor", pero si le resulta imposible disfrutar de estas bebidas de la Etapa 3 tal como son, reemplace una porción de sus verduras con ingredientes más suaves, como acelga o espinaca. Sin embargo, estas verduras verde oscuro son tan beneficiosas que recomendamos que intente hacer todo lo posible para incluirlas.

I. Ingrediente Revitalizador Vital

- 50 % col rizada enjuagada
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 durazno deshuesado
  - 1/2 taza de fresas
  - 1/2 aguacate
  - 10 mitades de nuez
  - 1 cucharada de semillas de chía
  - 1 cucharada de bayas de Goji

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

II. Mezcla para la Vitalidad de Bayas y Bananos

- 50 % col rizada enjuagada
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 banano
  - 1/2 taza de arándanos
  - 10 mitades de nuez
  - 1 cucharadita de polvo de maca

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

III. Revitalizador Energético

- 50 % de acelga
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 banano
  - 1/2 nectarina deshuesada
  - 10 almendras
  - 1 cucharada de polvo de cacao crudo

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

IV. Elixir para la Salud Digestiva

- 50 % de acelgas lavadas
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 taza de piña
  - 1/2 taza de fresas
  - 3 nueces del Brasil
  - 1 cucharada de polvo de cacao crudo

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

V. Batido de Aguacate Rizado

- 50 % de col rizada
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 aguacate
  - 1/2 taza de sandía
  - 1/2 taza de arándanos
  - 12 marañones

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

VI. Batido de Melón

- 50 % de col rizada
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 taza de frambuesas
  - 1/2 taza de melón
  - 12 marañones
  - 2 cucharadas de bayas de Goji

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

VII. Revitalizador Energético

- 50 % de acelga
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 banano
  - 1 taza de frambuesas
  - 10 almendras
  - 1 cucharada de polvo de cacao

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

VIII. Mezcla de Acelga

- 50 % de acelga
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1/2 banano
  - 1 taza de frambuesas
  - 10 almendras
  - 1 cucharada de polvo de cacao

(Llene con agua hasta la LÍNEA MÁXIMA y extraiga)

IX. Combatiente de Radicales Libres

- 50 % de acelga
- 50 % de mezcla de frutas:
  - 1 avocado

ETAPA 3 NUTRIBLASTS

O Combine

los siguientes ingredientes para crear un batido personalizado:

Verduras

Llene el 50 % de su taza con:

- Col rizada
- Acelga
- Hojas de berza

Frutas y Vegetales

Llene el 50 % de su taza con lo siguiente:

- arándanos, moras, frambuesas, fresas, uvas (con semillas), melón
- manzana, banano, durazno, ciruela, pera, aguacate
- INGREDIENTE REVITALIZADOR (BOOST)

de higo pequeño, albaricoques o nectarina

Corone su taza con las siguientes cantidades de estos ingredientes; incluya una ración de frutos secos en cada bebida de la Etapa 3

- 10 mitades de nueces
- 12 marañones
- 10 almendras
- 3 nueces del Brasil
- 1 cucharada de bayas de Goji
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 cucharada de cacao
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de polvo de maca

REFRIGERIOS SANOS

❶ Refrigerios Vegetarianos

A. Dips y Verduras Revitalizadoras

Sirva dos de las porciones de verduras que figuran a continuación con dos cucharadas de los siguientes dips.

Verduras

- zanahorias pequeñas o zanahorias grandes, peladas y en rodajas
- tallos de apio
- pimentón, cortado en tiras
- pepino, cortado en rodajas
- tomates cherry
- guisantes azucarados

Dips Revitalizadores

Hummus (2 cucharadas / ración)

- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de garbanzos enlatados, bien enjuagados y escurridos
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/3 taza de tahini
- jugo de 2 limones frescos
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

❶ Coloque todos los ingredientes en el NUTRIBULLET. Accione la Cuchilla del Extractor varias veces hasta que esté todo bien mezclado pero no líquido. Añada los condimentos.

❷ Transfiera a un recipiente y sirva, o cubra con un envoltorio plástico.

REFRIGERIOS SANOS

Dips Revitalizadores

Guacamole Clásico (2 cucharadas / ración)

- 1 aguacate maduro, pelado y sin semilla
- jugo de 1 trozo de limón
- 1 cucharada de cilantro
- 1/4 taza de cebolla morada picada
- 1/2 diente de ajo
- sal marina y pimienta al gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en el NUTRIBULLET. Accione la Cuchilla del Extractor varias veces hasta que esté todo bien mezclado pero no líquido.

Baba Ganoush (2 cucharadas / ración)

- 1/2 berenjena grande
- 1 cucharada de tahini
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- pizca de chile en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal al gusto

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400º.
2. Parta la berenjena en dos a lo largo y úntela con aceite de oliva. Coloque sobre una lámina de papel de aluminio y hornee durante 45 minutos hasta que esté blanda.
3. Deje que se enfríe y luego saque el interior con una cuchara. Use la Cuchilla del Extractor para mezclarla en el NUTRIBULLET con el tahini, jugo de limón, ajo y chile en polvo, y deseche las cáscaras.
4. Rocíe con aceite de oliva y vuelva a licuar.
5. Añadir sal al gusto.

Dip de Cebolla, Espinaca y Alcachofa (2 cucharadas / ración)

- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 3/4 taza espinaca fresca
- 2/3 corazones de alcachofa en conserva, escurridos
- 1 taza de yogur griego natural descremado
- 1/2 cucharadas de cebollino
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Sal marina a gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente durante un minuto. Añada la cebolla y saltee alrededor de unos 5 a 10 minutos hasta que se caramelice. Agregue el ajo y saltee por 1 minuto. Añada la espinaca y cocine por dos minutos hasta que se ablanden. Deje enfriar durante 5 minutos.
2. Añada la mezcla de cebolla y espinaca y los corazones de alcachofa al NUTRIBULLET. Accione la cuchilla del extractor 1-3 veces hasta que todo termine de picarse. Añada el yogur, cebollino, sal y pimienta. Accione otras 2 a 3 a veces, hasta que las verduras y los lácteos están completamente mezclados.
3. Sirva a temperatura ambiente o deje enfriar en el refrigerador hasta que sea la hora de comer.

B. Edamame

Disfrute de 1 ½ tazas de edamame orgánico y no transgénico en la vaina o ¾ tazas sin cáscara.

REFRIGERIOS SANOS

❷ Avidez por la Nuez

Estos refrigerios son sabrosos, sacian el apetito y son fáciles de transportar. ¡Buen provecho!

A. Nutribarras

Una barra = Un refrigerio

Barras de Nueces y Semillas

Hacer sus propias barras de nueces y semillas crudas es una manera muy fácil de elaborar deliciosos refrigerios que son perfectos para comer sobre la marcha.

Elija una de las siguientes combinaciones, o mezcle para crear la suya propia:

- Albaricoque Marañón
- Dátil Nuez
- Almendra Higo
- Pacana Ciruela Pasa
- Albaricoque Semillas de Sésamo
- Higo Semillas de Calabaza

Preparación:

❶ Llene el Vaso Pequeño hasta la línea máxima con sus nueces favoritas.

❷ Utilice la técnica de pulsación para moler los frutos secos con el fin de que adquieran una consistencia fina pero gruesa al mismo tiempo.

❸ Añada una fruta de su elección:

- Albaricoques: corte la punta y exprima el centro pegajoso de 6 albaricoques secos dentro de la mezcla de nueces.
- Dátiles: corte la punta y retire la semilla, y luego exprima el centro pegajoso de 4-6 dátiles dentro de la mezcla de nueces.
- Higos: saque con una cuchara la carne de 2-3 higos maduros y añádala a la mezcla de nueces.
- Ciruelas: corte la punta y exprima el centro pegajoso de 4 ciruelas dentro de la mezcla de nueces.

❹ Mezcle los ingredientes en el Vaso Pequeño con una cuchara.

❺ Saque puñados de la mezcla del vaso y forme “barras” rectangulares.

❻ Envuelva las barras individuales en papel encerado o en un envoltorio de plástico.

****Nota:** a veces es más fácil perfeccionar la forma de la “barra” una vez que la mezcla ya está en el papel de cera o plástico. Use el mostrador para aplanar los cuatro lados y extremos.

Barra de Goji con Almendras y Cacao

- Almendras
- Higos
- Trocitos de Cacao
- Bayas de Goji
- Cacao en Polvo

Preparación:

1. Llene el Vaso Pequeño de almendras hasta la línea máxima. Utilice la técnica de pulsación para moler los frutos secos con el fin de que adquieran una consistencia fina pero gruesa al mismo tiempo.
2. Coloque los trozos de almendra en un bol.
3. Con una cuchara, saque la carne de tres higos maduros.
4. Añada los trocitos de cacao (aproximadamente 1/4 taza).
5. Agregue las bayas de Goji (aproximadamente 1/4 taza).
6. Añada 1 cucharada de cacao en polvo crudo.
7. Saque puñados de la mezcla del vaso y forme "barras" rectangulares.
8. Envuelva las barras individuales en papel encerado o en un envoltorio de plástico.

****Nota:** al igual que sucede con las Barras de Frutos Secos y Semillas, a veces es más fácil perfeccionar la forma de la "barra" una vez que la mezcla ya esté en el papel de cera o plástico. Use el mostrador para aplanar los cuatro lados y extremos.

B. Surtido Rico de Frutos Secos

Haga su propia combinación energética con 14 marañones, almendras, pistachos o mitades de nueces y una cucharada de fruta seca no endulzada.

C. Mantequilla de Nueces para Verduras y Frutas

Disfrute de palitos de apio o zanahoria, así como de pera, manzana o banano, con 1 cucharada de manteca de marañón, almendra, nuez o pacana.

SUPERSOPAS

Disfrute como almuerzo en cualquiera de las etapas.

Gazpacho de Sandía y Tomate

- ¼ sandía roja pequeña sin semillas (pelada y cortada en trozos)
- 2-3 tomates rojos grandes tipo beefsteak (cortados en trozos)
- 1 pepino orgánico (cortado en trozos)
- ¼ manojo de perejil (limpio y picado en trozos grandes)
- ¼ de manojo de cilantro (limpio y picado en trozos grandes)
- ½ chile jalapeño (sin semillas y cortado en trozos)
- ½ cuarto de galón de jugo de tomate
- 4 chorritos de salsa picante
- 1 ½ cucharadas Vinagre de Jerez
- Jugo de limón de ½ lima
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ aguacate cortado en dados (opcional)
- Sal y pimienta recién molida

Preparación:
Combine todos los ingredientes cortados en un bol grande de vidrio.
Vierta todos los líquidos por encima, y sazone con la sal y la pimienta. Permita que la mezcla se marine al menos un par de horas y, a continuación, añada al Vaso Grande de NutriBullet y procese con la Cuchilla del Extractor hasta obtener la consistencia deseada. Enfríe bien antes de servir. Decorar con aguacate cortado en cubitos si lo desea.

Sopa de Calabaza

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 cucharaditas de harina de trigo integral
- 4 tazas de caldo de verduras sin grasa y bajo contenido de sodio
- 3 tazas de puré de calabaza sencillo
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ lata de frijoles negros
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta blanca molida
- Espolvoreado de nuez moscada rallada

Preparación:

1. Caramelice la cebolla con aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Añada la harina de a pocos y cocine la mezcla, mientras revuelve, durante 2 minutos o hasta que se vea ligeramente espesa. Agregue el caldo mientras bate la mezcla, y luego añada la calabaza, el ajo, el comino, la sal y la pimienta. Hierva la sopa a fuego lento, mientras la bate de vez en cuando, y cocine durante 15 minutos. Revuélvala de vez en cuando para evitar que se queme. Añada los frijoles y cocine durante 15 minutos; revuelva de vez en cuando para evitar que se queme.

SUPERSOPAS

Sopa de Arvejas, Arroz Integral y Jengibre

- 2 tazas de arvejas congelados (no descongelar)
- 1 1/2 tazas de caldo de vegetales con bajo contenido de sodio
- 1 cucharada de cebollino
- 1 cucharadita de pasta de miso

Preparación:

1. Caliente las arvejas en caldo en una cacerola a fuego medio. Cubra y espere que hierva (alrededor de 10 minutos).
2. Añada los demás ingredientes, excepto el arroz. Caliente durante un minuto y luego retire la olla del fuego.
3. Deje que se enfríe por completo. Luego vierta la mezcla con cuidado en el NUTRIBULLET.*
   ***Accione la Cuchilla del Extractor hasta que la mezcla quede suave. Recaliente según sea necesario y vierta sobre el arroz integral cocido en un bol.**

Sopa de Tomate

- 4 tazas o 2 latas de tomates peritas orgánicos
- 1 taza de agua o caldo de verduras
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo

Preparación:

1. Coloque los tomates y el agua / caldo en una olla y deje hervir, añada la cebolla, el camote y el ajo a medida que se calientan.
2. Una vez que la mezcla hierva, reduzca el fuego a fuego lento durante 10-15 minutos hasta que los camotes estén bien cocidos.
3. Retire la mezcla del fuego y deje que se enfríe durante 10-15 minutos. Añada la mezcla cocida y los marañones al NUTRIBULLET y haga un puré con la cuchilla del extractor hasta que se forme una consistencia suave.

*** NUNCA LICÚE LÍQUIDOS TEMPLADOS / CALIENTES EN LOS VASOS DE NUTRIBULLET YA QUE PODRÍA DAÑAR LAS PIEZAS. A LA HORA DE USAR EL NUTRIBULLET, LOS INGREDIENTES SIEMPRE DEBEN ESTAR FRÍOS O A TEMPERATURA AMBIENTE. PERMITA QUE TODOS LOS INGREDIENTES COCIDOS SE ENFRÍEN AL MENOS 30 MINUTOS A TEMPERATURA AMBIENTE.**

Sopa de Zapallo Anco

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla blanca o amarilla picada
- 1 manzana mediana, pelada, sin corazón, sin semillas y cortado en trozos
- 2 ½ libras de zapallo anco, pelado, sin semillas y cortado en trozos
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 ramita de canela o una pizca de canela molida
- ¾ taza de leche de coco sin azúcar (opcional)
- sal
- pimienta recién molida

Preparación:

1. Cocine a fuego medio la cebolla, el ajo y la manzana en una olla con aceite de oliva hasta que estén dorados.
2. Añada todos los ingredientes excepto la leche de coco, la sal y la pimienta. Cubra la olla y hierva la mezcla a fuego lento durante 20 a 25 minutos hasta que el zapallo anco esté tierno.
3. Retire del fuego, deseche la ramita de canela y deje enfriar por lo menos 30 minutos hasta que se enfríe lo suficiente para mezclar.
4. Añada las tandas de la mezcla de calabaza alNUTRIBULLET y haga un puré con la cuchilla del extractor hasta que se forme una consistencia suave.
5. Cuando esté listo para servir, devuelva la mezcla a la olla, añada la leche de coco y caliente. Añada sal y pimienta al gusto.

*** NUNCA LICÚE LÍQUIDOS TEMPLADOS / CALIENTES EN LOS VASOS DE NUTRIBULLET YA QUE PODRÍA DAÑAR LAS PIEZAS. A LA HORA DE USAR EL NUTRIBULLET, LOS INGREDIENTES SIEMPRE DEBEN ESTAR FRÍOS O A TEMPERATURA AMBIENTE. PERMITA QUE TODOS LOS INGREDIENTES COCIDOS SE ENFRÍEN AL MENOS 30 MINUTOS A TEMPERATURA AMBIENTE.**

SUPERSOPAS

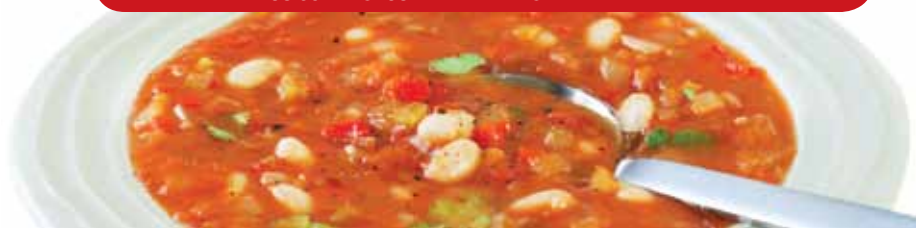
Frijoles Blancos y Verduras (rinde 6 porciones)

- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- caldo de verduras
- 1 taza de hongos portobello o champiñones pequeños
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 calabaza de verano o calabacín, cortados en cubitos
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de albahaca fresca
- 1 cucharadita de tomillo seco
- una pizca de pimienta de cayena
- 1 col rizada picada, berza, o acelgas sin tallo (se guardan para el NutriBlast)
- 2 tazas de tomates cortados en cubitos
- 1 caja de caldo de verduras
- 2 tazas de frijoles blancos enlatados (cannellini, great northern o navy)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada los hongos, la cebolla, las zanahorias, el apio y el calabacín / calabaza de verano. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 5 a 6 minutos. Si las verduras comienzan a pegarse en el fondo de la olla vierta suficiente caldo de verduras para evitar que se peguen.
2. Agregue el ajo, la albahaca, el tomillo y la pimienta. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 1 minuto.
3. Añada la col rizada o acelga y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que las hojas se hayan marchitado.
4. Agregue los tomates, el caldo y los frijoles, revolviendo para mezclar. Si la mezcla parece espesa, añada 1 taza o menos de agua.
5. Hierva a fuego lento, reduzca el fuego a medio-bajo, y continúe cocinando a fuego lento durante 20 minutos (revuelva ocasionalmente). Sazone con sal y pimienta.

*** NUNCA LICÚE LÍQUIDOS TEMPLADOS / CALIENTES EN LOS VASOS DE NUTRIBULLET YA QUE PODRÍA DAÑAR LAS PIEZAS. A LA HORA DE USAR EL NUTRIBULLET, LOS INGREDIENTES SIEMPRE DEBEN ESTAR FRÍOS O A TEMPERATURA AMBIENTE. PERMITA QUE TODOS LOS INGREDIENTES COCIDOS SE ENFRÍEN AL MENOS 30 MINUTOS A TEMPERATURA AMBIENTE.**



WRAPS Y SÁNDWICHES PARA EL BIENESTAR

Disfrute como almuerzo en cualquiera de las etapas.

Wrap de Espárragos y Quinua (rinde 2 porciones)

- 2 tortillas de trigo integral
- 1 taza de quinua cocida
- 10 espárragos al vapor
- 1/4 taza de tomate cortado en cubitos
- 1 puñado de brotes de alfalfa o de girasol
- 1 limón
- 1 cucharada de Veganaise (o alioli de ajo)
- pimienta

Preparación:

1. Una vez cocinada la quinua, añada la Veganaise y el jugo de un limón a una taza de quinua cocida.
2. Coloque las tortillas en una superficie plana.
3. Divida y esparza la mezcla de quinua sobre las tortillas.
4. Añada 5 puntas de espárragos al vapor a cada tortilla.
5. Agregue el tomate picado y los brotes.
6. Enrolle las tortillas.
7. ¡Buen provecho!

Sándwich Vegetariano

- 2 rebanadas de pan Ezekiel Sprouted Bread con bajo contenido de sodio
- Hummus casero (pág. 81)
- Rodajas de pepino
- Rodajas de tomate
- Rodajas de cebolla morada (opcional)
- 10 hojas de espinaca (o lechuga)

Preparación:

Hágase un suculento sándwich al colocar las verduras en capas sobre el hummus. ¡Delicioso!

***Nota:** sustituya el hummus con cualquier otro dip Revitalizador para una variación sabrosa.

WRAPS Y SÁNDWICHES PARA EL BIENESTAR

Wrap de Berenjena y Pimiento Rojo

- 1 tortilla de harina integral
- 2 cucharadas de baba ganoush casero* (pág. 82)
- Un puñado de rúcula lavada
- 1/2 pimiento rojo crudo, cortado en tiras finas
- ¼ aguacate
- Un segmento pequeño de cebolla morada, finamente rebanada
- 1/4 de limón
- Semillas de sésamo con cáscara
- Pimienta

Preparación:

1. Coloque las tortillas en una superficie plana.
2. Unte baba ganoush en la tortilla.
3. Haga capas de rúcula, pimiento rojo, aguacate y cebolla en la tortilla.
4. Exprima la rodaja de limón sobre los ingredientes, y quite las semillas que caigan en la tortilla.
5. Sazone con semillas de sésamo y pimienta.
6. Enrolle la tortilla.
7. ¡Buen provecho!

***Nota:** sustituya el baba ganoush con cualquier otro dip Revitalizador para una variación sabrosa.

Wrap Ensambladura de Verdura

- 1 tortilla de harina integral
- 2 cucharadas de hummus hecho en casa (pág. 81) o baba ganoush (pág. 82)
- 1 col rizada mediana u hojas de acelga
- ½ chile serrano verde fresco , cortado en cubos pequeños
- rodajas de pepino
- rodajas de tomate
- zanahoria rallada
- ¼ aguacate
- 1 cucharada de salsa verde natural
- semillas de sésamo con cáscara
- pimienta

Preparación:

1. Coloque las tortillas en una superficie plana.
2. Unte hummus, baba ganoush o guacamole de guisantes verdes en la tortilla.
3. Haga capas de col rizada / acelga, chile picante, pepino, tomate, zanahoria y aguacate en la tortilla.
4. Vierta la salsa sobre los ingredientes.
5. Sazone con semillas de sésamo y pimienta.
6. Enrolle la tortilla.
7. ¡Buen provecho!

WRAPS Y SÁNDWICHES PARA EL BIENESTAR

Superfood Sushi (makes 1 6 to 8 piece roll)

Esta es una forma divertida de disfrutar del nori —una nutritiva alga marina— junto con sus verduras crudas más comunes. No se desanime si sus rolls no son perfectos, mientras más haga, más mejorarán sus habilidades en el arte de hacer sushi. Además, ¡el arroz integral, las verduras y las algas marinas saben deliciosos de cualquier manera!

- 1/4 zanahoria rallada
- 1/2 taza de espinaca o verduras mixtas
- 1/2 aguacate, cortado en tiras a lo largo
- 1/4 pepino, cortado en palillos
- 1/4 zanahoria rallada o cortada en palillos
- 2/3 taza de arroz integral pegajoso (la técnica se explica a continuación)
- 1/4 taza de brotes de alfalfa o girasol
- 1 hoja grande de alga nori
- semillas de sésamo crudas y con cáscara
- rodajas de jengibre o wasabi para decorar
- 1/4 taza de aminoácidos líquidos de Bragg

Preparación:

1. Cocine 3 tazas de arroz integral según las instrucciones del arroz, pero añada una taza extra de agua para asegurar la pegajosidad característica del sushi.
2. Coloque el nori sobre una superficie dura y plana.
3. Unte ¾ taza (o menos) de su arroz pegajoso preparado en la hoja en una capa delgada, y deje al menos ¼ pulgada libre de arroz en los bordes del alga nori.
4. Disponga tiras delgadas de verduras en el borde del nori, y asegúrese de que no ocupen más de la cuarta parte de toda la hoja.
5. Enrolle apretadamente su sushi, pero no tan fuerte como para romper el nori.
6. Para sellar el borde del roll, moje su dedo con agua y páselo por el borde abierto del nori.
7. Con un cuchillo afilado, corte de 6 a 8 piezas.
8. Sirva con el jengibre o wasabi y sumerja libremente el sushi en la salsa de aminoácidos líquidos de Bragg, una alternativa de salsa de soya saludable.

ACOMPAÑAMIENTOS CON GRANOS BUENOS

Disfrute como almuerzo en cualquiera de las etapas.

Ensalada de Lentejas, Arroz Salvaje y Rúcula

- 2 tazas de arroz silvestre cocido
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1-2 dientes de ajo
- tomillo fresco (opcional)
- 2 limones
- 2 tazas de rúcula orgánica
- 2 tomates
- salvia fresca (opcional)

Preparación:

1. Prepare y enfríe 2 tazas de su arroz salvaje favorito.
2. Prepare y enfríe 2 tazas de sus lentejas favoritas.
3. Mezcle el arroz y las lentejas en un bol.
4. En el Vaso Pequeño, extraiga ¼ taza de aceite de oliva, jugo de 2 limones, 1-2 dientes de ajo y salvia fresca hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
5. Vierta la mezcla sobre el arroz y las lentejas.
6. Mezcle 2 tazas de rúcula fresca.
7. Mezcle 1 taza de tomate picado.
8. Se puede servir frío o caliente. Si sirve el plato caliente, coloque el arroz y las lentejas sobre la rúcula y vierta el “aderezo” encima.

ACOMPAÑAMIENTOS CON GRANOS BUENOS

Quinua "Rellena"

- 2 tazas de quinua cocida
- 3 tallos de apio
- 2 zanahorias
- pizca de sal marina
- arándanos secos

Preparación:

1. Prepare 2 tazas de su quinua favorita y añada a un bol mientras está caliente.
2. Pique 3 tallos de apio y añádalos al bol.
3. Pique 2 zanahorias crudas y añádalas al bol.
4. Añada ¼ taza (o más al gusto) de arándanos secos al bol.
5. Espolvoree con sal marina del Himalaya y sirva.

Alternativa: Para crear una comida reconfortante durante el invierno, añada todos los ingredientes a una cacerola y hornee a 350 grados durante unos 25 minutos.

Tabule de Quinua

- 2 tazas de quinua cocida
- 1/2 cebolla mediana, picada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo, machacados o picados
- 2 tazas de perejil fresco
- 1 tomate mediano, picado en trozos
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- sal marina y pimienta al gusto

Preparación:

1. Añada 2 tazas de quinua cocida en un bol.
2. Coloque la cebolla, el ajo, el perejil y el tomate en el Vaso Pequeño y procese hasta que todos los ingredientes estén cortados en trozos / picados en trozos finos.
3. Vierta esta mezcla sobre la quinua.
4. Añada aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta a los otros ingredientes y mezcle.
5. Refrigere.

Veggie Potato Salad

- 24 papas rojas pequeñas
- 2 mazorcas de maíz dulce
- 3 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 1 pimiento amarillo
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de aceto balsámico
- 1-2 dientes de ajo
- 2 ramitas de tomillo fresco

Preparación:

1. Ponga al vapor 24 papas pequeñas rojas y 2 mazorcas de maíz hasta que estén suaves.
2. Enfríe las mazorcas y corte los granos directamente de la mazorca a un bol.
3. Enfríe las papas y córtelas en cuatro partes. Luego colóquelas en el bol.
4. Pique 3 tallos de apio y añádalos al bol.
5. Pique 2 zanahorias crudas y añádalas al bol.
6. Pique un pimiento amarillo y añádalo al bol.
7. Combine ¼ taza de aceite de oliva, ¼ taza de aceto balsámico, 1-2 dientes de ajo y 2 ramitas de tomillo fresco en el Vaso Pequeño. Mezcle hasta que la consistencia sea suave.
8. Vierta la mezcla sobre los ingredientes del bol y revuelva.
9. Enfríe.

ACOMPAÑAMIENTOS CON GRANOS BUENOS

Cazuela Mexicana

- 2 tazas de arroz integral
- 1 lata de frijoles negros orgánicos
- 1 diente de ajo (opcional)
- 10 tomates cherry
- 1/4 cebolla pequeña
- 4 ramitas de cilantro
- 1 chile jalapeño
- 1/4 aguacate

Preparación:

1. Prepare 2 tazas de arroz integral.
2. Caliente 1 lata de frijoles negros orgánicos con un diente de ajo picado en trocitos finos.
3. Añada al Vaso Pequeño 10 tomates cherry, ¼ cebolla pequeña, 4 ramitas de cilantro, un chile jalapeño (opcional) y el jugo de un limón y procese para hacer la salsa.
4. En una cacerola, esparza una capa de arroz integral en el fondo, luego los frijoles, luego la salsa.
5. Corone con rodajas de aguacate (o con una capa de guacamole, vea la página 82).
6. Sirva.

Nota: cuando están expuestos al aire, los aguacates y el guacamole se vuelven de color café rápidamente. Añádalos a la cacerola justo antes de servir y exprima un poco de jugo de lima encima para conservar su color verde.

Ensalada Veraniega de Garbanzos

A pesar de que el garbanzo no es un grano sí es un almidón complejo, que es lo que queremos incorporar en esta lista. ¡Disfrute de esta deliciosa receta como lo haría con los otros acompañamientos con granos buenos!

- 1 lata de garbanzos orgánicos
- 2 tomates de tamaño grande (o 20 tomates cherry)
- 5 tallos de apio
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1-2 dientes de ajo
- tomillo fresco (opcional)
- 2 limones

Preparación:

1. Pique 5 tallos de apio y añádalos a un bol.
2. Pique 2 tomates (o corte en cuatro partes unos 20 tomates cherry) y añádalos al tazón.
3. Escurra una lata de garbanzos orgánicos y agréguelos al bol.
4. Extraiga ¼ de taza de aceite de oliva, el jugo de 2 limones, 1-2 dientes de ajo y tomillo fresco en el Vaso Pequeño hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
5. Vierta la mezcla sobre los ingredientes del bol.
6. Espolvoree con sal marina del Himalaya.
7. Sirva o enfríe en el refrigerador.

***Nota:** otras verduras favoritas, como el pimiento rojo crudo o la alcachofa, acompañan bien este plato y lo hacen muy delicioso.

ACOMPAÑAMIENTOS CON GRANOS BUENOS

Risotto de Acelga y Piñones

Este plato toma algún tiempo (y un par de ollas y sartenes) en su preparación, ¡pero su sabor decadente y valor nutritivo bien valen el tiempo y el esfuerzo!

- 1 cuarto de caldo de verduras
- 5 tazas de agua
- 1/4 taza de piñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de arroz integral de gran corto sin cocer
- 4 tazas de hojas de acelga picadas en trozos grandes (alrededor de 1 manojo)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezcle el caldo con el agua y cocine a fuego lento en una olla grande. Deje cocer a fuego lento y tape la olla.
2. Tueste los piñones a fuego medio-bajo en una sartén seco, agitando frecuentemente para que se doren uniformemente. Retire del fuego cuando esté fragrante y dorado. Transfiera a un plato aparte para enfriar.
3. Caliente aceite en una olla mediana a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo y cocine de 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablande. Agregue el arroz crudo y la acelga y revuelva suavemente, hasta que el arroz se tueste y suelte olor y la acelga se ponga blanda (aproximadamente de 4 a 5 minutos).
4. Añada 1 taza de la mezcla de caldo y agua y cocine. Revuelva constantemente y ajuste el calor de ser necesario para mantener el fuego lento, hasta que el líquido se absorba casi por completo. Repita el proceso y añada aproximadamente 1/2 taza de la mezcla de caldo y agua por vez hasta que el arroz esté tierno, aproximadamente 35 minutos.
5. Sazone al gusto, transfiera a un bol mediano y espolvoree con los piñones tostados.
6. ¡Buen provecho!

Panqueques de Camote al Horno (rinde 4 porciones)

Disfrute de esta versión al horno de los panqueques de papas fritos.

- 3 camotes medianos, pelados y rallados en trozos grandes
- 1/2 cebolla
- 1/2 taza de salsa de manzana al 100 % (sin edulcorantes, espesantes, etc.)
- 4 cucharadas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Engrase ligeramente una bandeja de horno con aceite de oliva o de coco.
3. Ralle las papas y la cebolla en un bol grande. Añada salsa de manzana, harina, polvo de hornear, sal y pimienta y mezcle a fondo con la mano.
4. Forme bolas con la mezcla y colóquelas en la bandeja de horno (alrededor de 3" de diámetro).
5. Hornee los panqueques durante 20 minutos, deles vuelta con una espátula y hornee el otro lado por otros 20 minutos o hasta que estén dorados.
6. Sirva con más salsa de manzana y rábano picante rallado.

ENSALADAS DELICIOSAS CON VEGETALES CRUDOS (EN SU MAYORÍA)

Ensalada de Pepino

- 2 pepinos sin semillas o 4 pepinos regulares
- 1 cebolla morada pequeña
- 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana de Bragg
- 2 pizcas de stevia
- 2 ramitas de tomillo (opcional)

Preparación:

1. Corte 2 pepinos sin semillas orgánicos o 4 pepinos regulares (aproximadamente ¼ de pulgada de grosor) y añádalos a un bol.
2. Rebane finamente una cebolla morada y agréguela al tazón.
3. Añada 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana de Bragg, 1 diente de ajo, 2 ramitas de tomillo fresco (opcional) y 2 pizcas de stevia al Vaso Pequeño y mezcle para suavizar la consistencia.
4. Vierta la mezcla de vinagre sobre los ingredientes en el bol.
5. Mezcle y deje reposar toda la noche (esta comida sabe bien recién hecha, pero sabe mejor cuando los ingredientes están juntos por un tiempo). Siempre revuelva un poco antes de servir.

Suculento Succotash (rinde 4 porciones)

- 1/2 taza de edamanes cocidos
- 1 taza de judías verdes crudas picadas
- 1 taza de coliflor crudo picado
- 1 taza de tomate crudo picado
- 1 taza de pimiento rojo crudo picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- jugo de 2 limones
- 4 cucharadas de aceto balsámico
- 1-2 dientes de ajo
- 2 ramitas de tomillo fresco (opcional)

Preparación:

1. Corte todas las verduras y añádalas a un bol grande.
2. Extraiga ¼ taza de aceite de oliva, el jugo de 2 limones, 1-2 dientes de ajo, ¼ de taza de aceto balsámico y tomillo fresco en el Vaso Pequeño hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
3. Vierta la mezcla del aderezo sobre las verduras y mezcle.
4. Sirva o enfríe.

ENSALADAS DELICIOSAS CON VEGETALES CRUDOS (EN SU MAYORÍA)

Ensalada de Repollo Crudo

- 1 taza de zanahorias ralladas y picadas
- 1 taza de repollo rojo picado
- 2 tazas de repollo verde rallado y picado
- 1 cucharadita de semillas de apio
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 2-3 cucharadas de pimienta fresca
- 2 cucharadas de miele de maple
- 3 cucharadas llenas de Veganaise
- 1/4 taza de jugo de limón al gusto

Preparación:

1. Añada los primeros 6 ingredientes a un bol grande para ensaladas.
2. Agregue el miel de maple o agave, Veganaise y limón a la mezcla del Vaso Pequeño hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
3. Vierta la mezcla sobre los ingredientes de la ensalada y mezcle bien.
4. Enfríe.

Ensalada Cobb Vegetariana

- 6 tazas de lechuga romana fresca picada
- 1 taza de rodajas de mandarina (si son enlatadas, SIN JARABE)
- 1/3 taza de aceitunas negras rebanadas (opcional)
- 1/2 taza de cebolla dulce picada
- 1 aguacate picado
- 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad
- ½ taza de frijoles rojos fríos, escurridos
- 1 taza de corazones de palmito (cortados en cubos)
- ¼ de taza de aceite de oliva
- jugo de 2 limones
- 1/8 taza de aceto balsámico
- 1-2 dientes de ajo
- 2 ramitas de albahaca fresca (opcional)

Preparación:

1. Añada los 8 primeros ingredientes en un bol grande para ensaladas.
2. Agregue el aceite de oliva, limón, aceto balsámico, ajo y albahaca al Vaso Pequeño y mezcle hasta que quede suave.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada.
4. ¡Devore!

ENSALADAS DELICIOSAS CON VEGETALES CRUDOS (EN SU MAYORÍA)

Ensalada Tomacate-Albahaca en Capas

Ensalada:

- 1/2 tomate tipo beefsteak
- 1/2 aguacate
- 8-12 hojas grandes de albahaca fresca

Aderezo:

- 1 cucharada de humus (pág. 81)
- 2 cucharadas de aceto balsámico

Preparación:

1. Corte el tomate en rodajas de ¼ pulgada de grosor.
2. Corte el aguacate en rebanadas de ¼ pulgada de grosor.
3. Arranque, enjuague y seque la albahaca.
4. Forme capas de tomate, albahaca y aguacate para crear una presentación a rayas.
5. Añada el humus y aceto balsámico al Vaso Pequeño y extraiga hasta que quede suave.
6. Vierta sobre la ensalada justo antes de servir.

Preparación:

- Sirva la ensalada sobre una cama de rúcula fresca para añadir verduras adicionales.
- Sustituya el cilantro por albahaca y el aceto balsámico por vinagre de vino tinto para una combinación de sabores diferente.

Cortes de Brotes (para 4 personas)

- 1 chalota, pelada y cortada en rodajas finas
- 1 bulbo de hinojo pequeño, cortado en rodajas finas
- 1 1/2 cucharaditas de néctar de agave crudo o miel cruda
- 4 cucharadas de vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharadita de semillas de mostaza molidas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- 1 pinta de tomates cherry o de pera, partidos a la mitad
- 2 tazas de brotes de lenteja
- 2 tazas de brotes de alfalfa
- 3/4 espinacas tiernas o hierbas machacadas

Preparación:

1. Remoje la chalota en agua helada durante 30 minutos.
2. Añada el vinagre, la mostaza molida, el agave y el aceite de oliva al Vaso Pequeño y extraiga hasta que quede suave.
3. Seque la chalota y mézclela con los tomates, hinojo, brotes y espinacas / hierbas.
4. Vierta el aderezo, mezcle y corone con sal y pimienta recién molida.
5. ¡Buen provecho!

CENAS

Elija una de las categorías A o B y sirva con la categoría C.

A:

(4 oz de proteína)

- **Aves de corral:** pechuga de pollo, pechuga de pavo
- **Mariscos:** salmón, halibut, tilapia, trucha
- **Carne roja:** carne de res magra como asado / punta de nalga de vacuno, solomillo y carne molida sin grasa

o

B:

- 1.5 tazas de una Vibrante Cena Vegetariana de su elección (pág. 109)

con

C:

(2 tazas de)

- Delicioso Acompañamiento Crudo (pág. 102)
- Vegetales para ensaladas de su elección
- Verduras mixtas crudas de su elección

1 Cenas Proteínicas

Disfrute de cuatro onzas de proteínas magras con 2 tazas de una deliciosa ensalada con vegetales crudos o una mezcla de verduras crudas de su elección.

El pescado / carne puede ser a la parrilla, al horno o dorado, pero nunca se debe freír o empanizar. Adorne con jugo de limón fresco, aceto balsámico, aminoácidos líquidos de Bragg o vinagreta balsámica para la ensalada Cobb (pág. 105). Siéntase libre de experimentar y crear sus propias salsas…solo asegúrese de seguir las pautas del plan.

❷ Vibrantes Cenas Vegetarianas

Disfrute de 1 ½ tazas de un plato vibrante vegetariano con 2 tazas de una deliciosa ensalada con vegetales crudos o una mezcla de verduras crudas de su elección.

Estofado de Lentejas

- 2 tazas de zanahorias picadas
- 2 tazas de apio picado
- 2 tazas de calabacín
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de coliflor picada
- 1 taza de tomates picados
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1/2 - 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 4 tazas de caldo de verduras
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

❶ Añada el aceite de oliva al fondo de una caldera grande y caliente a fuego medio.
❷ Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla y saltee hasta que estén un poco tiernos.
❸ Añada la coliflor y saltee hasta que esté un poco tierna.
❹ Agregue las lentejas.
❺ Añada el caldo de verduras.
❻ Lleve a ebullición y luego reduzca el calor de nuevo a fuego bajo.
❼ Añada los tomates y caliente durante 20 minutos.
❽ Sal y pimienta al gusto.

Nota: añada sus condimentos favoritos para dar sabor. Sirva con una rodaja de pan Ezekiel o vierta encima de ½ taza de arroz integral, quinua o pasta de trigo integral.

CENAS

Pasta Fagioli

- 1 taza de apio picado en cubitos
- 1 taza de judías verdes picadas
- 2 zanahorias cortadas en rodajas finas
- 2 tomates ciruelas pelados y picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate orgánica o 1/2 taza de salsa de tomate
- 1 taza de frijoles rojos o cannellini cocidos
- 8 oz de pasta de trigo integral o arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo molidas
- 1/2 cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharadita o 1 cucharada de albahaca seca
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada o perejil italiano para adornar
- 4 tazas de caldo de verduras

Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones.
2. Caliente el aceite a fuego lento en una olla de 6 a 8 cuartos.
3. Añada el ajo picado finamente en el aceite y caliente a fuego bajo medio hasta que se dore.
4. Agregue las zanahorias, el apio, las judías verdes y tomates frescos picados en trozos, y saltee durante 5 minutos a fuego medio / alto.
5. Añada las hierbas y especias, y saltee brevemente.
6. Agregue el caldo de verduras.
7. Escurra y enjuague los frijoles rojos y luego añádalos a la olla.
8. Añada la pasta o salsa de tomate, tape y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
9. Añada la pasta y sal y pimienta al gusto.
10. Cocine por 10 minutos más, y agregue más agua o caldo si lo desea.
11. Sirva adornado con albahaca fresca o perejil italiano.

Chili Vegetariano

- 3 dientes de ajo
- 4 tomates
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de calabacín
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimentón picado
- 1 chile jalapeño picado (opcional)
- 1 lata de frijoles rojos
- 1 lata de frijoles pintos
- 1 lata de frijoles negros
- 2 cucharadas de orégano
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 1/2 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Coloque el ajo y los tomates en el Vaso Grande y procese hasta que haya logrado una consistencia similar a la de picar en cubitos.
2. Añada el aceite de oliva al fondo de una caldera grande y caliente a fuego medio.
3. Agregue la cebolla, los pimientos, las zanahorias, el apio y el calabacín a la olla y cocine hasta que estén tiernos.
4. Añada la mezcla extraída del tomate, los frijoles, el caldo y el orégano y caliente a fuego medio mientras revuelve durante unos 10 minutos.
5. Reduzca el fuego y caliente durante aproximadamente una hora revolviendo ocasionalmente.
6. Sirva.

CENAS

Fideos Soba con Frijoles Blancos y Broccollini

- 1 paquete de fideos soba de trigo sarraceno 100 % integral
- 1/2 cucharadas de aceite de coco o de oliva
- 3-6 tallos de broccolini, según el tamaño
- pizca de pimienta de cayena
- pimienta negra
- sal
- 10 tomates de pera de color rojo o amarillo, partidos a la mitad
- 1/2 taza de frijoles blancos, enjuagados y escurridos (enlatados)
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- aceto balsámico o vinagre de sidra de manzana, para rociar

Preparación:

1. Caliente una olla grande con agua salada hasta que hierva. Añada los fideos soba y cocine como indican las instrucciones del paquete, luego escurra y enjuague bien. Coloque los fideos a un lado.
2. Cocine el broccolini al vapor hasta que se vuelva de color verde brillante (unos dos minutos) y coloque a un lado.
3. En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva / coco. Agregue los tomates cherry cortados en cuatro partes, pimienta de cayena, sal y pimienta. Añada el broccolini al vapor y deje cocinar durante 1-2 minutos de manera que todos los ingredientes en la sartén se caramelicen y suavicen un poco. Una vez que los tomates estén blandos, agregue 1/2 taza de frijoles blancos. Mezcle todo y póngalo a un bol.
4. En la sartén aún caliente, añada 1-2 cucharadas de vinagre de arroz. Agregue los fideos soba cocinados a la sartén caliente, y sazone con una pizca de sal, albahaca y orégano. Mezcle para cubrir la pasta. Una vez cubierta y calentada la pasta, añada nuevamente el broccolini, los frijoles y los tomates. Pruebe y sazone con más sal y pimienta si es necesario.
5. Sirva y rocíe con aceto balsámico o vinagre de sidra si desea.

Olla de Proteínas

- 1/2 taza de garbanzos sin cocinar
- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de granos de espelta, quinua, trigo bulgur o pasta de trigo integral sin cocinar
- 1/2 cucharada de aceite de oliva o de coco para saltear
- 1/2 cebolla morada picada
- 3-4 dientes de ajo picados finamente
- 1 pimentón rojo picado
- 1 tomate grande picado
- 3 tazas de espinaca o col rizada, cortada en trozos grandes
- 1/2 taza de perejil o cilantro fresco picados finamente
- 2 cucharadas de tahini
- 2 rodajas de limón

Preparación:

1. Cocine los garbanzos y los granos de espelta (o su grano de elección) de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurra y reserve.
2. En una sartén grande a fuego medio-bajo, añada el aceite de oliva y saltee la cebolla picada y el ajo picado finamente durante unos minutos, teniendo cuidado de que no se queme. Ahora agregue el pimentón rojo y tomate picados y saltee durante otros 7-8 minutos.
3. Añada la col o espinaca picadas y saltee durante unos minutos, hasta que estén tiernas. Agregue el tahini y los granos y garbanzos cocidos y escurridos. Cocine a fuego lento durante unos minutos. Retire del fuego e incorpore el perejil / cilantro picado. Sazone con sal y pimienta al gusto y decore con las rodajas y la ralladura de limón. Rinde 6 tazas.

CENAS

Pan de Nuez

- 8 oz de nueces surtidas picadas
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 pimiento rojo picado
- 1/2 taza de brócoli, finamente picado
- 1 tallo de apio picado
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de hongos finamente picados
- 2 oz de migas de pan de trigo germinado** (la receta se incluye a continuación)
- 1 oz de harina de trigo integral regular sin blanquear
- 5 oz de caldo de verduras
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Caliente el aceite en una sartén y saltee la cebolla durante unos minutos.
3. Añada el pimiento, el apio y los hongos y saltee durante 2 minutos más.
4. Agregue el ajo y la zanahoria rallada y fría por un minuto más.
5. Retire del fuego, añada la harina y revuelva.
6. Añada el caldo de verduras, las nueces, el pan rallado, el tomillo, el orégano y un poco de sal y pimienta.
7. Engrase el interior de un molde para pan con aceite de oliva o aerosol de aceite de oliva. Ponga la mezcla en el molde y presione hacia abajo con una cuchara.
8. Hornee durante unos 35 minutos.
9. Corte en rodajas de ½ pulgada de grosor y sirva con una ensalada grande de vegetales crudos.

****Migas de pan de trigo germinado:** Tueste dos rebanadas de pan Ezekiel u otro tipo de pan de trigo germinado hasta que tenga un color café. Coloque en el Vaso Pequeño y procese 2-3 veces en el NutriBullet hasta que apenas se rompan.

Frijoles Fava al Curry (rinde 2 porciones)

- 1 cebolla amarilla grande cortada en trozos
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 pedazo de raíz de jengibre de 1 pulgada (fresca, pelada y picada)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de mostaza seca
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de paprika
- 1 taza de agua
- 1 ½ tazas de frijoles fava en conserva (sustituya por 1 ¼ tazas de lentejas cocidas si no encuentra frijoles)
- 2 zanahorias medianas, partidas a la mitad a lo largo y cortadas en semicírculos delgados
- 3/4 tazas de guisantes verdes
- 1/2 tomate, cortado en cubitos
- 3/4 taza de leche de coco ligera
- sal y pimienta recién molida al gusto

Preparación:

1. Procese la cebolla, el ajo y el jengibre en el NutriBullet hasta que tengan una consistencia blanda.
2. Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego lento.
3. Añada la cebolla, el ajo y el puré de jengibre. Cubra y cocine alrededor de cinco minutos para suavizar el sabor, revolviendo ocasionalmente.
4. Mezcle las especias y luego añada las zanahorias y el agua.
5. Cocine, tapado, durante 20-30 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Añada los frijoles fava, los tomates, guisantes verdes, la leche de coco, el coco y sal y pimienta al gusto.
7. Cocine a fuego lento otros 10 minutos.
8. Sirva solo o sobre ½ taza de arroz integral, quinua, o harina de bulgur.

CENAS

Hamburguesa Portobello (rinde 4 porciones)

- 4 hongos portobello medianos , sin tallos
- 1 cebolla mediana, cortada en trozos de 1/2 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 cucharadita de sal, dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida, dividida
- 1 aguacate cortado en rodajas
- 1/2 cucharadita de ajo picado finamente
- 4 bollos de trigo integral o panecillos ingleses de trigo integral, ligeramente tostados
- 4 pimientos rojos asados en conserva

Preparación:

1. Unte los hongos y las rodajas de cebolla con aceite, espolvoree con 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta.
2. Caliente una sartén grande o plancha a fuego medio. Agregue los hongos y cocine hasta que estén tiernos, de 8 a 10 minutos, dándoles vuelta una vez. Coloque los hongos en un plato con el lado de la cavidad hacia arriba; cúbralos para mantenerlos calientes.
3. En la misma sartén, cocine las rodajas de cebolla hasta que estén doradas, unos 8 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Mientras tanto, combine ½ aguacate, ajo y 1/4 de cucharada de la sal y pimienta restante, aplaste hasta que quede suave. También se puede saltar este paso y utilizar cualquier guacamole ya hecho o el guacamole de arvejas dulces de la Lista de Salsas para Refrigerios Sanos (pág. 66).
5. Coloque las cebollas y los pimientos asados con una cuchara en las cavidades de los hongos, divididos en partes iguales. Unte suavemente la mezcla de aguacate / guacamole / guacamole de guisantes verdes en la parte inferior de cada bollo / panecillo Inglés; corone cada uno con los hongos rellenos.
6. Cubra con el resto del aguacate en rebanadas. Cubra la parte superior de los bollos / panecillos ingleses.
7. Sirva con una ensalada grande de vegetales crudos.

DIARIO DEL ETAPA 1

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 1

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 1

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❶

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❶

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❶

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❶

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❶

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❷

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 2

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 2

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 2

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 2

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 2

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 2

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA 2

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

DIARIO DEL ETAPA ❸

Tiempo	Comida	Ingredientes
:	AM NUTRIBLAST	
:	TENTEMPIÉ	
:	ALMUERZO	
:	MERIENDA	
:	CENA	
:	EXTRAS	
	NOTAS COMENTARIOS/ OBSERVACIONES	

GARANTÍA DE UN AÑO DE NUTRIBULLET

Nosotros en Nutribullet, LLC, estamos orgullosos de nuestros productos. Nos esmeramos en crear productos de la más alta calidad y manufactura, de manera que cumplan o excedan las demandas del uso diario. Con este compromiso, le garantizamos que su Nutribullet estará libre de defectos por el período de un año a partir de la fecha de compra. Este es el trato : Si su Nutribullet deja de funcionar satisfactoriamente debido a materiales defectuosos o manufactura defectuosa, gustosa mente lo reemplazaremos o repararemos sin costo alguno. Para solicitar servicio de garantía, simplemente llame a nuestro departamento de servicio al cliente **84 21 22 00, 8421 22 18, 8421 22 19 y 8421 22 38** o envíenos un mensaje de correo electrónico a **atc@mdr.com.mx** estaremos encantados de ayudarle. En Nutribullet, LLC, su completa satisfacción es nuestra meta (hey, Nosotros sabemos lo que es ser El cliente).

Nutribullet, LLC garantiza que el Nutribullet está libre de defectos en materiales y mano de obra durante 1 año a partir de la fecha de compra. Este seguro es sólo válido conforme a las condiciones establecidas a continuación:

1. Desgaste normal no está cubierto por esta garantía. Esta garantía se aplica sólo al uso doméstico de los consumidores, y es anulada cuando el producto se utiliza en un establecimiento comercial o institucional.
2. Esta garantía se extiende solamente al comprador original y no es transferible. Además, un recibo o prueba de compra deberá ser demostrado. Esta garantía es anulada si el producto ha estado expuesto a un accidente, uso indebido, abuso, mantenimiento o reparación impropio, o modificación no autorizada.
3. Esta garantía limitada es la única garantía escrita y expresada por Nutribullet,LLC. Cualquier seguro implícito sobre el producto (incluido pero no limitado a cualquier garantía implícita de comerciabilidad o idoneidad para un fin determinado) tiene una duración limitada a la duración de esta garantía. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, por lo cual la limitación anterior puede no aplicarse a usted.
4. La reparación o reemplazo del producto (o reembolso del precio del producto, en caso que la reparación o reemplazo no fueran posibles) es el único recurso o solución del consumidor dentro de los términos de esta garantía. Nutribullet, LLC no se hace responsable por daños, incidentales o consecuentes por el incumplimiento de esta garantía o de cualquier garantía implícita de este producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes por lo que es posible que la limitación o exclusión anterior no se aplique a usted.
5. Esta garantía le da derechos legales específicos y también es posible que usted tenga otros derechos que varían en diferentes estados.

PÓLIZA DE GARANTÍA

IMPORTADO Y DISTRIBUIDO POR:
MARCAS DE RENOMBRE S.A. DE C.V.
Blvd. Manuel Ávila Camacho No. 32 5to piso,
Col. Lomas de Chapultepec III Sección,
Deleg. Miguel Hidalgo, C.P. 11000, México, D.F.
R.F.C. MRE 0610095I7

SELLO DE DISTRIBUIDOR / TIENDA

Producto: _____ Marca: _____

Modelo: _____ No. Serie: _____

Nombre del cliente: _____ Teléfono y fax: _____

Dirección: _____ Fecha de compra: _____

Marcas de Renombre S.A. de C.V. garantiza este equipo, por el término de 12 (doce) meses contra cualquier defecto de fabricación, a partir de la fecha de entrega al consumidor final comprobable con la nota, factura de compra y el sello del distribuidor de este producto. La presente garantia incluye los gastos de transportación del producto que deriven de su cumplimiento dentro de la red de servicio de Marcas de Renombre S.A. De C.V.

Para hacer efectiva la garantía, es necesario presentar en el lugar de la compra el producto junto con esta póliza de garantía debidamente sellada por la tienda vendedora. Marcas de Renombre, S.A. de C.V., de manera discrecional se reserva el derecho para requerir su comparecencia física en caso de ser necesario en el domicilio señalado en esta póliza, con la finalidad de llevar a cabo el buen cumplimiento de su garantía, salvo que su domicilio se encuentre fuera del Distrito Federal o Área Metropolitana, en estos casos se estará sujeto a las condiciones que vía telefónica le sean señalados, lo anterior de conformidad a lo estipulado en el capitulo IX de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

La empresa, dentro del plazo de vigencia de esta póliza, reparará el producto defectuoso sin ningún cargo para el consumidor o en todo caso, repondrá el mismo con otro de las mismas características, proporcionando la mano de obra y refacciones necesarias para ello en el centro de servico con ubicado en el domicilio **MARIANO ESCOBEDO NO. 510, 1er PISO, COL. ANZURES DELEGACIÓN MIGUEL HIDALGO, C.P. 11590, MÉXICO, D.F.**

EXCEPCIONES Y RESTRICCIONES

Esta garantía no será válida en los siguientes casos:
a) Cuando el producto ha sido utilizado en condiciones distintas a las normales.
b) Cuando el producto no ha sido operado de acuerdo con el instructivo de uso proporcionado.
c) Cuando el producto ha sido alterado o reparado por personal no autorizado por Marcas de Renombre S.A. de C.V.
d) Funcionamiento del sistema operativo, en el caso de que hayan sido descargados de internet softwares sin licencia o de dudosa procedencia.
En caso de que la presente garantía se extraviara, el consumidor puede recurrir a su proveedor para que se le expida otra póliza de garantía, previa presentación de la nota de compra o factura respectiva.
¿Dudas u otra información? Comuníquese a la línea de atención: (01) (55) 8421 2200 en la ciudad de México.

PÓLIZA DE GARANTÍA